



# सस्त्रेह उपहार

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

पेटकर्ता

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## स्वास्थ्य रक्षक

दुनिया में स्वास्थ्य से बढ़कर कोई वस्तु नहीं, एक तन्दुरुस्ती हज़ार नेमत है इसीलिए सातों सुखों में पहला सुख 'निरोगी काया' का होना माना गया है। जब तक हम मानसिक एवं शारीरिक रूप से स्वस्थ नहीं होंगे तब तक ससार के किसी भी सुख का अनुभव न ले सकेंगे क्योंकि सुख का अनुभव और आनन्द तभी लिया जा सकता है जब हम मानसिक और शारीरिक रूप से ऐसी स्थिति में हो कि सुख के आनन्द का उपभोग कर सकें, अनुभव कर सकें। ऐसी स्थिति को उपलब्ध करने के लिए हमें हमारे स्वास्थ्य की रक्षा करनी होगी। यह रक्षा कैसे की जा सकती है इसकी जानकारी प्राप्त करने के लिए इस पुस्तक को पढ़िए, बार-बार पढ़िए और पढ़ कर मन, वचन, कर्म से पुस्तक में दिये गये परामर्श पर आचरण कीजिए।

उपहार में देने योग्य श्रेष्ठ पुस्तक

---

---

卐 सर्वे सन्तु नितामया 卐

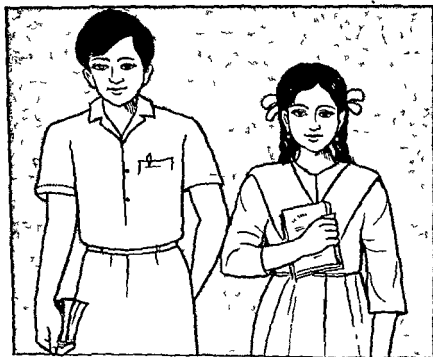
# स्वास्थ्य-रक्षक

नवयुवक एव नव युवतियो के लिए मार्गदर्शक एव ज्ञानवर्द्धक पुस्तक

लेखक

रसवैद्य डॉ प्रेमदत्त पाण्डेय

सम्पादक - निरोगधाम (स्वास्थ्य पत्रिका)



प्रकाशक

निरोगधाम प्रकाशन

११९ जावरा कम्पाउण्ड इन्दौर मप्र

प्रथम संस्करण १९८९

मूल्य - पन्द्रह रुपये

प्रकाशक  
निरोगधाम प्रकाशन  
११९ जावरा कम्पाउण्ड  
इन्दौर ४५२ ००१

© सर्वाधिकार प्रकाशकाधीन

इस पुस्तक में प्रकाशित किसी भी विवरण को प्रकाशक से लिखित अनुमति प्राप्त किये बिना आंशिक या सम्पूर्ण रूप से किसी भी भाषा में परिवर्तन या परिषद्दन करके या किसी भी रूप और ढंग से कोई प्रकाशित न करे। इस पुस्तक के प्रकाशन-अधिकार निरोगधाम प्रकाशन द्वारा सुरक्षित हैं।

प्रथम संस्करण १९८९

मूल्य - पन्द्रह रुपये

प्रभात किरण पब्लिकेशन्स प्रा लि  
इन्दौर द्वारा मुद्रित  
Swasthya Rakshak  
By Rasvandya Dr Prem Dutt Pandey

टाइपसेटिंग बॉय शिवा प्रिन्टोग्राफिक्स प्रा लि इन्दौर

---

# समर्पण

यह पुस्तक हार्दिक स्नेह और शुभकामनाओं के साथ राष्ट्र के नवयुवक एवं नवयुवतियों को समर्पित की जा रही है ताकि हमारी नई पीढ़ी अपने मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए उचित और आवश्यक मार्गदर्शन प्राप्त कर सके। आज के बालक ही कल को पालक बनेंगे, आज के बच्चे ही कल के जिम्मेदार नागरिक बनेंगे। मेरी हार्दिक कामना है कि २१ वीं सदी में पहुँचने वाले सभी नागरिक मन, वचन, कर्म से स्वस्थ, सुखी और समृद्धिशाली हों। ऐसा तभी हो सकेगा जब आज के नवयुवक और नवयुवतियाँ अभी से इसके लिए उचित तैयारी करेंगे और अपने मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करने का अभ्यास करेंगे। उनके इस प्रयास में मेरा यह अकिंचन सहयोग उनका पर्याप्त मार्गदर्शन करेगा। हम जीवन में तभी उन्नति और विकास कर सकेगे जब हमारा मन और तन स्वस्थ व निरोग होगा। हमारा राष्ट्र भी तभी उन्नति और विकास कर सकेगा जब इसके नागरिक स्वस्थ, निरोग और समृद्धिशाली होंगे।

- शुभाकाक्षी  
प्रेमदत्त पाण्डेय

शरीर स्वस्थ हो तो मन प्रसन्न रहता है।  
यदि मन प्रसन्न हो तो तन स्वस्थ रहता है।।

तन, मन प्रसन्न व स्वस्थ हो,  
तो ही जीवन सुखी व समृद्ध होता है।।।

इसके लिए उचित आहार-विहार  
और श्रेष्ठ आचार-विचार का होना जरूरी है

जब परिवार के सदस्य स्वस्थ और प्रसन्न रहते हैं  
तब परिवार का उचित विकास होता है  
जब परिवार स्वस्थ, सुखी और समृद्ध रहते हैं  
तब राष्ट्र का उचित विकास होता है

हम स्वस्थ और सुखी होंगे  
तो हमारा राष्ट्र भी  
स्वस्थ, सुखी और समृद्धिशाली होगा

**अपने स्वास्थ्य की रक्षा कीजिए!**

## विनम्र निवेदन

यह पुस्तक मने नवयुवा अवस्था में प्रवेश कर रहे बच्चों के लिए लिखी है। गत दस वर्षों से पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका निरोगधाम के सम्पादन प्रकाशन का कार्य करते हुए मुझे देशभर के अनेकानेक किशोर किशोरियों एवं नवयुवक नवयुवतियों से पत्र मिलते रहे हैं जिनमें उन्होंने अपनी स्वास्थ्य समस्याएँ समाधान हेतु लिख कर भेजीं या किसी रोग के लिए चिकित्सा परामर्श चाहा। दस वर्षों में असंख्य पत्र पढ़ कर मैं इन बच्चों की समस्याओं से परिचित हुआ और यह विचार मन में आया कि इन बच्चों को स्वास्थ्य रक्षा करने के लिए उचित, आवश्यक एवं उपयोगी मार्गदर्शन देना बहुत जरूरी है। यद्यपि यह कार्य मैं निरोगधाम के माध्यम से गत दस वर्ष से करता आ रहा हूँ तथापि बच्चों के लिए सिर्फ़ स्वास्थ्य रक्षा के विषय में अलग से विधिवत् और युक्तियुक्त ढंग से जानकारी देना आवश्यक प्रतीत हुआ क्योंकि निरोगधाम तो हर आयु वाले के लिए उपयोगी एक ऐसी पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका है जिसमें व्यापक स्तर पर स्वास्थ्य सम्बन्धी विविध पहलुओं पर सामग्री देनी होती है जो कि निरोगधाम की निश्चित परम्परा बन चुकी है। यद्यपि एक स्तम्भ 'किशोर जगत' के रूप में बच्चों के लिए भी निरोगधाम में प्रस्तुत किया जाता है लेकिन दो तीन पेज में आखिर कितनी जानकारी दी जा सकती है।

लिहाजा यह जरूरी प्रतीत हुआ कि बच्चों के लिए अलग से एक पुस्तक इस शैली में लिखी जाए जो इतनी सरल हो कि बच्चे भली भाँति समझ सकें और इसे लिखते समय युवक युवतियों से प्राप्त पत्रों में प्रस्तुत समस्याओं को भी ध्यान में रखा जाए ताकि उनका उचित समाधान भी प्रस्तुत किया जा सके। यह विचार गत जनवरी ८८ में बना था और निरोगधाम के अप्रैल ८८ अंक में इस पुस्तक के विषय में सूचना प्रकाशित कर दी गई थी। मेरा अनुमान था कि निरोगधाम की सम्पादकीय कार्य व्यस्तता के बावजूद इस पुस्तक को लिखने और छपाने का कार्य वर्ष ८८ के अन्त तक कर लिया जाएगा पर प्रभु को ऐसा मज़ूर न था। जुलाई ८८ अंक से निरोगधाम की छपाई फाटा कम्पाजिंग और आफसेट प्रिन्टिंग पद्धति से शुरू हुई जो कि बिल्कुल नई पद्धति थी। इस पद्धति ने मेरी व्यस्तता पहले से भी ज्यादा और इतनी अधिक बढ़ा दी कि मैं इस पुस्तक का लिखने का काम लगातार कर न सका और इस पुस्तक के प्रकाशन में अप्रत्याशित रूप से विलम्ब होता गया।

खर ता प्रिय बच्चों! अब यह पुस्तक आपके हाथों में है। आप इस पढ़ें इसे ममझें और इसका बार बार अध्ययन मनन करें ता आपको ऐसी जानकारी प्राप्त हो जागी जो स्वास्थ्य की रक्षा करने रोगों से बचाव करने और न सिर्फ़ अपने शरीर में ही स्वस्थ व बलवान बनाये रखने में आपके लिए सहायक सिद्ध होगी बल्कि आपका धार्मिक शक्ति स्मरण शक्ति, बौद्धिक शक्ति और सामान्य ज्ञान की क्षमता



को भी बढ़ाने वाली सिद्ध होगी। आप एक बात हमेशा याद रखें कि अन्य सभी विषयों का ज्ञान प्राप्त करना जितना जरूरी है उससे भी ज्यादा जरूरी है स्वास्थ्य और शरीर विज्ञान के विषय का ज्ञान प्राप्त करना। यदि आप स्वास्थ्य और शरीर विज्ञान के विषय में अच्छे जानकार न होंगे तो अनजाने ही ऐसी गलतियां करते रहेंगे कि रोगों के शिकार होते रहें और जो सुख, अच्छा स्वास्थ्य तथा बलवान शरीर होने पर ही भोगा जा सकता है उससे वंचित रहें। यदि आप स्वास्थ्य और शरीर विज्ञान से अनभिज्ञ बने रहे तो यह हो सकता है कि आप बहुत बड़े शिक्षाशास्त्री और विद्वान हो जाए, प्रोफेसर या इंजीनियर हो जाए, बहुत बड़े उद्योगपति या व्यवसायी हो जाए, लोकप्रिय राजनेता या अभिनेता बन जाए, बहुत बड़े कलाकार बन जाए, एडवोकेट या जस्टिस बन जाए लेकिन जब भी कभी आपको जरा सी भी शारीरिक पीड़ा या व्याधि होगी तब इस मामले में आप कुछ जान समझ न सकेंगे कि यह क्या हो रहा है और क्यों हो रहा है। फिर आप चिकित्सक से पूछेंगे कि आपको हुआ क्या है गाया हमें खुद अपने विषय में दूसरे से मालूम करना पड़ेगा कि हमें क्या हुआ है क्योंकि हम तो अपने शरीर और स्वास्थ्य के विषय में कुछ जानते ही नहीं हैं न? सिवाय इसके हम तब और क्या सोच सकेंगे कि या इलाही! यह माजरा क्या है? आखिर इस मर्ज की दवा क्या है?

आप अन्य विषयों का भी अध्ययन करें जो-जो विषय आपके कोर्स में हो उनका मन लगाकर अध्ययन करें यह जरूरी है बहुत जरूरी है पर ऐसा भी तो आप तभी कर सकेंगे जब आप मन से प्रसन्न तथा निर्विकार और शरीर से निरोग तथा बलवान होंगे। एक कहावत है कि काया राखे धरम और पूजा राखे व्यवहार। यदि आपकी काया ही स्वस्थ न होगी तो आप कैसे कोई परिश्रम का काम कर पाएंगे?

इसलिए यह बहुत जरूरी है कि आप अभी से अपने शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा के प्रति सतर्क रह सजग रहें और सक्रिय रहें। यह पुस्तक आपके लिए सिर्फ हेल्थ गार्ड याने स्वास्थ्यरक्षक ही नहीं बल्कि हेल्थ गार्ड याने स्वास्थ्य निर्देशिका का भी काम देगी। इसे आप अपना हितैषी और मित्र समझें और इसमें दिये गये मार्गदर्शन का दृढ़ता से पालन करें ताकि आपका भावी जीवन स्वस्थ सुखी समृद्ध और दीर्घायु हो सक। आप राष्ट्र के भावी नागरिक हैं और कल को आपके कन्या पर आपका और आपके परिवार का ही नहीं बल्कि अपन राष्ट्र का भार भी आने वाला है। कोई भी राष्ट्र अच्छा मजबूत खुशहाल और विकसित तभी हो सकता है जब उसके नागरिक भी अच्छे मजबूत खुशहाल और विकासशील प्रवृत्ति के हों। ऐसा तभी हो सकता है जब वह मन से स्वस्थ और बलवान हों। आप अच्छे आचार विचार ग्रहण करें और उचित आहार विहार का पालन करें यही प्रेरणा और मार्गदर्शन देने के लिए यह पुस्तक प्रस्तुत की गई है। इससे लाभ उठाइए। यहाँ सिर्फ इतना ही निवेदन करना था थाकी तो आप पुस्तक में पढ़ेंगे ही। मेरी शुभकामनाएं आपके साथ हैं।

इन्दौर

२८ जुलाई १९८९

- शुभाकाक्षी  
प्रेमदत्त पाण्डेय

## प्रकाशक का निवेदन

लम्बी प्रतीक्षा के बाद आखिर यह पुस्तक आपके हाथों तक पहुँच ही गई, इसका हमें बहुत हर्ष है। इसके प्रकाशन में विलम्ब होने पर अग्रिम रूप से दस रु भेज कर पुस्तक सुरक्षित कराने वाले स्नेही पाठकों से हमें बार बार पूछताछ भरे पत्र मिलते रहे और बार बार हम आश्वासन भरे पत्रोत्तर देने पडे पर इसके सिवाय कोई चारा न था क्योंकि इस पुस्तक के लेखक, सुप्रसिद्ध स्वास्थ्य पत्रिका 'निरोगधाम' के लिए लेख लिखने, सम्पादन एवं प्रकाशन आदि के कार्य करने में इतने ज्यादा व्यस्त रहते हैं कि अन्य किसी कार्य के लिए समय निकालना उनके लिए अत्यन्त कठिन होता है। इसी वजह से इस पुस्तक का लेखन कार्य बार बार रुकता रहा। बहरहाल देर से आये दुरुस्त आये अन्तत यह पुस्तक तैयार हो ही गई। किसी ने बिल्कुल सही कहा है - वक्त से पहले और मुक़ददर से ज्यादा, न किसी को मिला है और न किसी को मिलेगा। हमने लाख चाहा पर इस पुस्तक को जल्दी प्रकाशित न कर सके। इस पुस्तक की प्रतीक्षा करने वाले उन हजारों पाठकों से क्षमा याचना करने के लिए ही हमने यह निवेदन यहां प्रस्तुत करना ज़रूरी समझा जिन्हें हम पत्रोत्तर देने में असमर्थ रहे। हमारी याने निरोगधाम की नीति पाठकों से हार्दिक स्नेह और आत्मीय सम्बन्ध रखने की रही है मात्र आर्थिक और व्यवसायिक नहीं इसीलिए हम छाटी से छोटी बात की भी चर्चा अपने पाठकों से करने में हिचकिचाते नहीं हैं। क्योंकि व्यर्थ की बत्रैती (Formality) और हवाबाज़ी (Glamorous pomp & show) करना हमारी नीति नहीं है।

बच्चा की मानसिकता, आवश्यकता और वाद्विक स्तर का विशेष ध्यान रखते हुए यह पुस्तक बहुत सरल भाषा और सुगम शली में लिखी गई है और सिर्फ उन्हीं मुद्दों पर ही प्रकाश डाला गया है जो किशोरावस्था पार करके नवयौवनवय (Adolescent age of teens) में प्रवेश करने वाले बच्चा याने नवयुवको एवं नवयुवतिया के लिए उपयोगी और आवश्यक है। ऐसे अन्य मुद्दों का समावेश नहीं किया गया है, जिनका जानना इस आयु में नहीं बल्कि विवाह के तुरन्त पहल या बाद में पूर्ण युवा होने पर ज़रूरी व उपयोगी होता है। इस नाति के कारण यह पुस्तक इतनी

साफ सुथरी, अच्छी, उपयोगी, ज्ञानवर्द्धक और स्वास्थ्य रक्षा के विषय में उचित व हितकारी मार्गदर्शन देने में सक्षम बन गई है कि पिता अपने पुत्र को, माता अपनी पुत्री को बड़े भाई अपने छोटे भाई को, गुरु अपने शिष्य को और कोई भी हितैषी मित्र अपने मित्र को पढने के लिए देकर प्रसन्नता का अनुभव करेगा। यह पुस्तक मगल अवसरा पर भेंट में देन योग्य है।

हमारी हार्दिक कामना है कि हमारे महान देश भारत के नवयुवक और नवयुवतिया इस पुस्तक से लाभ उठाएँ और स्वयं मन वचन कर्म से स्वस्थ रह कर न सिर्फ अपनी ही, बल्कि अपने महान देश की महान और गौरवशाली प्राचीन परम्पराओं की भी रक्षा करें उनका विकास करें और इस देश को एक स्वस्थ, मज़बूत, सगठित और प्रगतिशील राष्ट्र बनाने में अपना स्वस्थ एवं सशक्त योगदान देने योग्य श्रेष्ठ नागरिक बनें। हमारी शुभकामना उनके साथ है।

हमारा यत्न यही अविराम।  
हर घर बने निरोग धाम।।

इन्दौर  
१५ अगस्त १९८९

- अशोक कुमार पाण्डेय  
निरोगधाम प्रकाशन

## विशेष सूचना

इस पुस्तक को पढते हुए यदि कोई जिज्ञासा आपके मन में उत्पन्न हो अथवा कोई बात आप ठीक से समझ न सकें तो अपनी जिज्ञासा संक्षेप में लिख कर तुरन्त निम्नलिखित पते पर भेज दें। आपकी जिज्ञासा का समाधान इस पुस्तक के आगामी संस्करण में परिशिष्ट के रूप में सम्मिलित करके प्रकाशित किया जाएगा क्योंकि हम चाहते हैं कि यह पुस्तक पाठकों को अधिक से अधिक जानकारी देने वाली सिद्ध हो सके। अपना पत्र इस पते पर तुरन्त भेजें -

हमारी जिज्ञासा C/o निरोगधाम प्रकाशन  
११९ जावरा कम्पाउण्ड, इन्दौर म प्र ४५२ ००१

# विषय सूची

## प्राक्कथन

सस्नेह उपहार विवरण, स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक परिचय मुखपृष्ठ विवरण, प्रकाशन विवरण, समर्पण स्वास्थ्य सन्देश लेखक व प्रकाशक का निवेदन, शब्दार्थ एवं परिभाषाए।

## विषय प्रवेश

१७-१८

स्वास्थ्य की परिभाषा - १७ स्वास्थ्य का महत्व - १८

## मानसिक स्वास्थ्य

१९-१०४

स्वस्थ मन - १९ मन एक है - २० एकाग्रता और ध्यान - २० मन - २१, ५  
ज्ञानेन्द्रिया और ५ कर्मेन्द्रिया - २१ ज्ञानेन्द्रिया - २१, ५ ज्ञानेन्द्रियो के ५ विषय एवं  
५ महातत्व - २२ इन्द्रिय - पचक - २३ ५ कर्मेन्द्रिया - २३ अन्त करण चतुष्टय - २८  
छ शत्रु - ३० काम - ३१, क्रोध - ३२ लाभ - ३४ मद - ३६ मोह - ४१  
मत्सर - ४२ मनोविज्ञान - ४४, मन एक सागर (बोध कथा) - ४५, तृष्णा (बोध  
कथा) - ४६ कल्पवृक्ष (बोध कथा) - ४८ अस्वस्थ मन के लक्षण - ४९ डायरी  
लिखना - ५१, डायरी लिखने के फायदे - ५१ अच्छी सगति की महत्ता - ५२ श्रेय  
मार्ग और प्रय मार्ग - ५३, अच्छाई और बुराई की ताकत - ५३ गुरुत्वाकर्षण का  
उदाहरण - ५४ बचपन से तैयारी - ५६ पुराने संस्कारों का प्रभाव (बोध कथा) -  
५७, योग अयोग - ५८, काल - ५९ अर्थ कम - ६० याग, मिथ्या योग अतियाग  
- ६०, राग और आरोग्य - ६१ काल का योगायोग - ६१, प्राकृतिक योगायाग -  
६१ मनुष्यकृत योगायोग - ६२ इन्द्रियो का योगायोग - ६३, आँख कान नाक,  
जीभ और त्वचा का योगायोग - ६४, मन का योगायाग - ६६ मन के विषय - ६६  
कर्म का योगायोग - ६८, अति करना अत्याचार - ६८ कामना की पूर्ति (बोध कथा)  
- ६८ तृष्णा मन की विलासिता (बोधकथा) - ६९, विवेक के ३ बल - ७० अभ्यास  
का कमाल (बोधकथा) - ७१ जीवन का उद्देश्य जरूरी - ७२ शरीर एक रथ के  
समान - ७२ विवेक होना जरूरी - ७४, गलत लालसा (बोधकथा) - ७५, चार  
प्रकार की शुद्धि - ७६ कुतर्क (बोधकथा) - ७७ उच्च मनोबल - ७८, मन की  
वृत्तिया - ७९ मननशील होने से मनुष्य - ८० सुख और दुःख - ८२ प्रमाण - ८२  
विपर्यय - ८३ विकल्प निद्रा - ८४ स्मृति ८५, मानस राग - ८६, बुद्धि धैर्य, स्मरण  
शक्ति - ८७ भ्रश का लक्षण - ८८ प्रज्ञापराध - ८८, कर्म करने की स्वतन्त्रता -  
८९ मानस दोष - रज और तम - ९० तन्म मन शिवसकल्पमस्तु - ९१ अवचेतन  
मन - ९२, आदत से लाचार (बोधकथा) - ९२ सदबुद्धि और दुर्बुद्धि के उपयोग  
का परिणाम - ९३ मूढ - ९४, स तत्र बाल - ९४ मनोमय क्रोश - ९७ अवचेतन  
मन के काम - ९७, आदत का दोष (बोधकथा) - १०० स्थूल एवं सूक्ष्म शरीर -  
१०१ जीवन का प्रभात काल - १०३ शरीर और टेलिविजन - १०४

शरीर रक्षा सर्वापरि है - १०५ जीवन का महत्व (बोधकथा) - १०६ दुख में सुमिरन सत्र करें - १०७ त्रिदोष - खात पित्त कफ - १०९, रसां का कार्य - ११० प्रकोप के लक्षण - १११ दार्या का मचय-काल - ११२, षड् ऋतु चर्या - ११३ ऋतुओं का परिचय - ११३ आदानकाल - ११४ विसर्गकाल - ११५, हेमन्त व शिशिर ऋतु (शीतकाल) का आहार विहार - ११६ पथ्य अपथ्य - ११९, वसन्तऋतु चर्या - १२०, आहार - १२१ विहार - १२२ ग्रीष्मऋतु चर्या - १२२ आहार - १२२ विहार - १२४ वर्षाऋतुचर्या - १२५, आहार - १२६ विहार - १२७ शरद ऋतुचर्या - १२८ आहार - १२८ विहार - १२९ वेग वर्णन - १३१ अधारणीय वेग - १३१ वेग रोकने से हानिया - १३२ धारणीय वेग - १३४ आहार विहार एव आचार विचार - १३६ तालमल - १३६ अभी स चता - १३७ शरीर में ९ द्वार - १३८ कहन को ता (स्वाइया) - १३९ शरीर पर कर्ज - १४० शुभ-अशुभ कर्मा के फल - १४२ उचित आहार विहार - १४४ खाओ पियो और मौज करो - १४५, पूर्ण सिर्फ परमात्मा - १४८ वाममार्गीया क सिद्धान्त - १५० आहार का प्रभाव (बोधकथा) - १५१ उचित कर्म करो - १५४ आवश्यकता सुविधा और विलासिता - १५५, स्वास्थ्य के तीन आधार स्तम्भ - १५६ आहार - १५९ विटामिनों के सात - १५९ विटामिन ए और बी - १६० विटामिन सी और डी - १६१ विटामिन ई और प्रोटीन - १६२ कर्नाहाइड्रेट फेट - १६३ मिनरल्स - १६४ कैल्शियम और लाहा - १६५ विविध विषरण - १६६ रस खीर्य विपाक - १६७, मधुर रस - १६७ अम्ल और लवण रस - १६८ कटु रस तिक्त रस और कषाय रस - १६९ खीर्य - १७० विपाक - १७२ विपाक के कार्य १७३ वैरोधिक आहार (विहृद् अशन) - १७४ दही का उदाहरण - १७६ शरद का उदाहरण १७७ विहृद् गुण वाले पदार्थ १७८ विहृद् १८० गहरी नोंद क लाभ १८० गहरी नोंद क लिय टा नियम - १८१ ब्रह्मचर्य - १८३ ब्रह्मचर्य का व्यापक अर्थ - १८४ ब्रह्मचर्य का महत्ता - १८६ समय क अठ शतु - १८७ आय और व्यय में सन्तुलन - १८९ स्मरणशक्ति कैसे बढ़ाएं - १९२ अभ्यास का महत्व - १९३, धरतु इलाज - १९३ बौद्धिक बल बढ़ाए - १९४ विहृद चर्य करन में बढती है - १९५, निमाणी ताजत क उपाय १९७ दूरदर्शन से पणई विहृदई चैष्ट - १९८ नोंद हठम करन है शम का टलन निम १९८ विहृद का मर्या अर्थ १९९ अंतर्जा की दृष्टभास - २०० मुग्धा क उत्तर २०१ पणन क उदय - २०२ दांता की देखभाल - २०४ लीन व मजन से प्रयण - २०५ मुत्र का दुग्ना - २०६ दन रण क १८ उदय २०७ निचर्या २०९ समय का निमय - २१० रिहृदों का परिभास - २११ निचर्य कर्म २१२ धात्रन करन समय का परिभास - २१२ मन का परिभास २१४ सागचार २१६ गुण में ह मनन - २१६ शरीर विहृद सद्युता - २१७ मन विहृद सद्युता - २१७ नोंद विहृद सद्युता - २१८ प्रभु विहृद - २१९ ईधर का म्पण २२०

ईश्वर जाव और प्रकृति - २२१, हिरण्य गर्भ - २२२, जो झुके ते आगे (कविता) - २२२ तनहा न उसे (शैर) - २२३, ईश्वर विश्वास की शक्ति - २२३ माता का स्थान सर्वोच्च - २२४, पिता का स्थान - २२५, माता पिता का सम्मान - २२६, गुरुवर्ग का महिमा और सम्मान - २२६ अच्छ नागरिक बर्न - २२६

## रोग निदान और चिकित्सा

२२७ - २४०

रोगों के समुदाय - २२७ प्रमुख छ समस्याए - २२८ यौन समस्याए - २२९, स्वप्न दोष - २३१ वीर्य - २३२ स्वप्नदोष का कारण - २३२, चिकित्सा - २३३ हस्तमैथुन - २३४, घाटे का सौदा - २३४ आज का वातावरण - २३५, शरीर से द्रोह - २३५, ब्रह्मनेबाजी - २३६ अन्य कोई रास्ता नहीं - २३६, अपराध बोध - २३७, सयम का बाध - २३८ अन्य समस्याए - २३८ या शेख! अपनी-अपनी देख! - २४०  
 उपसहार एव आभार - २४०

सारे देश में लोकप्रिय पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

## निरोगधाम

का

## सक्षिप्त परिचय

यह एक ऐसी स्वास्थ्य पत्रिका है जो आपके लिए स्वास्थ्य रक्षक (गार्ड) और मार्गदर्शक (गाइड) की तरह आपको विभिन्न विषयों से सम्बन्धित कई तरह की जानकारिया देकर स्वास्थ्य की रक्षा करने रोगों से बचने और रोग हो जाए तो उससे निवृत्त होने के उपाय बताती है। यह एक ऐसे हितैषी मित्र की तरह है जो सदैव आपके हित की ही बात करती है आपके हित के उपाय बताती है और आपके आनन्द मग्न की कामना करती है।

यह बात आप ठीक से ख्याल में ले ले कि स्वस्थ बने रहने के लिए *ग्रन्थ यत्र* ही निरोग और बलवान होना पर्याप्त नहीं होता बल्कि मन और आत्मा का भी मन,

विक्षेप तथा आवरण म रहित होकर निर्विकार और पवित्र होना जरूरी होता है। अतः यह पत्रिका सिर्फ शरीर के विषय में ही नहीं मन और आत्मा के विषय में भी आपसे चर्चा करती है क्योंकि मन से स्वस्थ निर्विकार और पवित्र रहने पर ही हमारा शरीर स्वस्थ और निरोग रह सकता है। यही वजह है कि निरोगधाम में सिर्फ जड़ी बूटियों, नुस्खों और कायविक्रिता के विचारण आदि ही नहीं बल्कि मन आत्मा इन्द्रियों, बुद्धि और नीति से सम्बन्धित विषयों पर भी सरल भाषा और रोचक शैली में काफ़ी सामग्री प्रस्तुत की जाती है।

प्रायः पत्रिका के हर पृष्ठ पर कोष्ठक (बाक्स) में जो विचार सूत्र दिये जाते हैं वे बहुत सारगर्भित संक्षिप्त और सरल भाषा में गहरा बात प्रस्तुत करने वाले होते हैं जिन्हें पढ़ कर आप अच्छे विचार करने की प्रेरणा और सामग्री प्राप्त कर सकते हैं ताकि आपकी विचारशीलता बौद्धिकता और जानकारी बढ़ सके। इन विचार सूत्रों को आप बार-बार पढ़ें इन पर मनन करें तो आपकी चिन्तनशक्ति बढ़ेगी बुद्धि तीव्र होगी और आपके सामान्य ज्ञान का विकास होगा जिससे आप दैनिक जीवन के आहार, विहार आचार विचार कार्य और कार्यक्रमों के बारे में उचित निर्णय ले सकेंगे जो कि आपको सफल सुखी और स्वस्थ जीवन देने में सहायक सिद्ध होगा। अच्छे विचारों से अच्छी विचारशीलता निर्मित होती है। अच्छी विचारशीलता से ही आचरण अच्छा होता है और अच्छे आचरण से मन व शरीर स्वस्थ रहने हैं।

आपके शरीर और आपके परिवार के सभी सदस्यों के मानसिक शारीरिक और आत्मिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित समस्याओं के लिए सद्भावना और निष्ठा के साथ उचित विचारण प्रस्तुत करने की भरपूर कोशिश यह पत्रिका करती रहती है। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए, कई स्थायी स्तम्भों के माध्यम से आपके लिए उपयोगी व हितकारी कई प्रकार का बातें सरल सुबोध और रोचक शैली में यह पत्रिका आपसे कहती है। आप इस पत्रिका को ध्यानपूर्वक पढ़ें इसका मनन करें और उपयोगी ज्ञान को यथाशक्ति ग्रहण करते रहें तो आपका कल्याण होगा। इसका प्रत्येक अंक एक मूल्यवान् ग्रन्थ की तरह स्थायी रूप से उपयोगी और सञ्चाल कर रखने योग्य है ताकि वक्त ज़रूरत जब तब आप इसके अंकों से मार्गदर्शन लेते रह सकें। आपका घर निरोगधाम बन सके इसके लिए आप यथाशक्ति प्रयत्न कर सकें यही इस पत्रिका की नीति है और यही इसको प्रकाशित करने का उद्देश्य है जैसा कि शास्त्र का कहना है

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।  
अर्थात् सब सुखी हों और सब निरोग रहें ।

अपने अखबार-हाकर से अथवा बुक स्टाल से खरीदिए

**निरोगधाम पढिए ! निरोग रहिए !!**

इस पुस्तक में जहा तहा ऐसे शब्द पढने को मिल सकते हैं जिनका अर्थ एव परिभाषा का ज्ञान न हो तो अर्थ समझने में बाधा पड़ सकती है। यूं तो यत्र यही किया गया है कि भाषा व शैली सरल तथा सुबोध रहे और प्रायः क्लिष्ट शास्त्रीय शब्दों के अर्थ भी साथ के साथ दे दिये गये हैं फिर भी पाठको की सुविधा के लिए आयुर्वेद शास्त्र में प्रयुक्त किये जाने वाले कुछ शब्दों के अर्थ एव परिभाषायुक्त परिचय यहा प्रस्तुत किया जा रहा है। यह विवरण पुस्तक के अन्त में दिया जाने वाला था पर अन्तिम पृष्ठों में स्थान उपलब्ध न हो सका लिहाजा इसे पुस्तक के प्रारम्भ से पूर्व ही प्रस्तुत किया जा रहा है।

## आयुर्वेदिक शास्त्र-शब्दार्थ एव परिभाषाए

**दीपक** - जो द्रव्य जठराग्नि को तो बढ़ाए जिससे भुख खुलती है पर पाचन शक्ति न बढ़ाए उसे दीपक कहते हैं - जैसे सौंफ। दीपन करना माने अग्नि तेज करना।  
**पाचक** - खाये हुए द्रव्य का पाचन तो कर पर दीपन न करे उसे पाचक कहते हैं जैसे नागकेसर। आम खाये हुए अन्न को आम कहते हैं और अन्ननलिका द्वारा अन्न जहा पहुचता है उस अंग को आमशय याने आम का स्थान कहा जाता है। इसी आम का पाचन होने पर रस रक्त आदि घातुए बनती है।  
**ग्राही** - जो दीपन व पाचन दोनों कार्य कराये और अपने गुर्णा से जलीयाश को सुखा दे उसे ग्राही कहते हैं जैसे साठ।  
**अनुलोमन** - नीचे की तरफ गति करना अपक्व मल को पका कर जा द्रव्य अधोगति द्वारा नीचे ले जाकर शरीर से बाहर कर दे उसे अनुलामक कहते हैं जैसे छोटी हरड।  
**विलोमन** - ऊपर की ओर गति करना। वायु कुपित होकर ऊपर की आर चढता है इसे विलोमन कहते हैं।  
**विरेचक** - पके या अधपक मल को पतला करके दस्ता द्वारा जा द्रव्य मल को बाहर कर दे उमे विरेचक कहते हैं जैसे त्रिफला।  
**वामक** - कच्चे पित्त कफ या खाय हुए आहार को बलपूर्वक (उलटी द्वारा) वापिस सुख के द्वारा बाहर निकाल दे उस वामक कहते हैं जैसे मैन फल।  
**स्निग्ध** चिकने सौम्य और स्नेहन करने वाले पदार्थ जैसे घी तैल आदि गुरु भारी पदार्थ जैसे अरबी।  
**लघु** हलक पदार्थ जैसे मूग।  
**रसायन** जो द्रव्य व्याधि और बुढापे को दूर रख कर शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाए और घातुओं की वृद्धि करे जैसे हरड, आवला आदि।  
**वाजीकरण** - शरीर में बल वीर्य की वृद्धि और कामशक्ति पैदा करना। जो पदार्थ वाजीकरण करते हैं उन्हें वाजीकारक कहते हैं जैसे असगन्ध कौंच के बीज आदि।  
**त्रिकुट** - सोठ, पीपल काली मिर्च।  
**त्रिफला** - हरड बहेडा



आंवला । घातुर्जात - नागकेसर, तेजपात दालचीनी इलायची । पंचकोल - सोठ पीपल  
 पीपलामूल चित्रक चव्य । लघु पंचमूल - छोटी कटेरी बड़ी कटेरी शालपर्णी पृश्निपर्णी  
 तथा गोखरु । बृहत् पंचमूल - बिल्व गम्पारी अरणी पाटला श्योनाक । पचाग - पते  
 फूल बीज फल जड़ । काढा करना - द्रव्य को पानी में इतना उबाला जाय कि पानी  
 जल कर चौथाई भाग रह जाए तो इसे काढा करना कहते हैं । भाषना देना - किसी  
 द्रव्य के रस में उसी द्रव्य के चूर्ण को गीला करके सुखाना भाषना देना है । जितनी  
 भाषना देना हो उतनी बार द्रव्य के रस में चूर्ण को गीला कर सुखाना चाहिए । स्वरस  
 - किसी द्रव्य के रस को ही उसका रस याने स्वरस कहते हैं । त्रिदोष - वात पित्त कफ  
 जब सामान्य स्थिति में हों तो घातु कह जाते हैं और कुपित हान पर इन्हें दाघ कहा जाता  
 है । सप्त घातु - हमार घाये हुए अन्न को पेट में जाने पर आम कहते हैं आम का  
 उचित पाचन हान पर रस रक्त मास मेद (चर्बी) अस्थि (हड्डी) मज्जा और शुक्र  
 ये सात घातु क्रमशः बनती हैं । सत्रिपात - जब तीनों दोष कुपित हो जाते हैं तब सत्रिपात  
 की स्थिति पैदा हो जाती है । षड्रस - पाचन करने के लिए रस सहायक होते हैं और  
 ये रस छ होते हैं - मधुर लवण अम्ल तिक्त कटु और कषाय । निदान - किसी रोग  
 के कारणों का पता चलाने और उसके लिए उचित चिकित्सा का निर्धारण करने का विचार  
 करना 'निदान (डायग्नोसिस) कहलाता है । शमन - जो पदार्थ दाघ का शुद्ध नहीं  
 करता समान दाघों को बढाए नहीं लेकिन कम या बढ हुए दाघ को सम करे उस शमन  
 कहते हैं । शुक्रल - जो द्रव्य शरीर में वीर्य की वृद्धि करते हैं । रूक्ष - रूख वातवर्द्धक  
 और कफनाशक पदार्थ । वृष्य - धाव भरने वाला व पोषण करने वाला पदार्थ । अतिसार  
 - बार बार पतले दस्त होना । अर्श - बवासीर । अजीर्ण - कब्ज बढहजमी । पाण्डु -  
 पीलिया । कास - खासी । घास रोग - दमा । विरेचक - जुलाब । विदाही - जलन  
 करने वाला । शोथ - सूजन । द्रण - घाव । दाह - मुह तालू गला सूखना ताप, गर्मी  
 जलन । प्रमेह - २० प्रकार का होता है । दस प्रकार के प्रमेह कफ के छ पित्त के और  
 चार वात के । मधुमेह भी प्रमेह के अन्तर्गत एक मूत्र रोग है जिसमें शरीर का शर्करा  
 व घातु मूत्र के साथ निकलती रहती है । घातज - वात से उत्पन्न हान वाला । घातकारक  
 - वात बढाने वाला । घातशामक - वात (वायु) का शमन करने वाला । इसी प्रकार  
 कफज कफ कारक व कफशामक एव पित्तज पित्तकारक और पित्त शामक का अर्थ  
 समझ लें । अनुभूत - आजमाया हुआ । परीक्षित - परीक्षा किया हुआ । शामक - शमन  
 करने वाला । आहार - खान पान विहार - रहन सहन । साध्य - इलाज के योग्य ।  
 असाध्य - लाइलाज । कष्ट साध्य - मुश्किल से इलाज होना । क्वाथ - कढ़ा । कल्क  
 - लुगदी । अनुपान - जिस पदार्थ के साथ दवा दी जाए । पथ्य - ग्रहण करने योग्य  
 आहार विहार । अपथ्य - न्यायन योग्य आहार विहार । पथ्यापथ्य - पथ्य एव अपथ्य ।  
 घ्याधि - रोग या कष्ट । प्रज्ञापराय - जानबूझकर गलत काम करना । सक्रमण - छूत  
 लगना (इन्फेक्शन) कर्मज - पिछले कर्मों के कारण होने वाला । दशमूल - शालपर्णी  
 पृश्निपर्णी बड़ा कटेरा छोटा कटेरा गोखरु श्योनाक बल अरणी गम्पारा और पाटला  
 - इन दस जड़ों को दशमूल कहते हैं ।

सर्वे भवन्तु सुखिन सर्वे सन्तु निरामया ।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखं भाग्भवेत् ॥

## स्वास्थ्य रक्षक

ओ३म् तव्यक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरात् ।  
पश्येम शरदं शतं जीवेम शरदं शतं-शुणुयाम  
शरदं शतं प्रब्रवाम शरदं शतमदीना स्याम  
शरदं शतं भूयश्शरदं शतात् ॥ - ऋग्वेद

हे जगत पिता सर्व व्यापक सर्वशक्तिमान अनादि अनन्त प्रभो! आप सब कुछ देखने वाले, विद्वानाँ और उपासकों का हित करने वाले शुद्ध और पवित्र हैं। आपकी कृपा से हम ऐसे स्वस्थ रहें कि सौ वर्ष तक टूट सकें सौ वर्ष तक जीवित रह सकें सौ वर्ष तक सुनते रह सकें सौ वर्ष तक बोलते रह सकें। सौ वर्ष तक दीनता रहित और आत्मनिर्भर बने रह सकें और आपकी कृपा से यदि सम्भव हो सक तो सौ वर्ष से अधिक समय तक भी ऐसे ही स्वस्थ बने रहें।

### विषय प्रवेश

इस पुस्तक का विषय है स्वास्थ्य की रक्षा करना इसीलिए इसका नाम स्वास्थ्य रक्षक रखा गया है। विषय का ठीक से जानने और समझने से पहले यह जान समझ लेना जरूरी है कि यह स्वास्थ्य होता क्या है? याने स्वास्थ्य कहते किसे हैं जिसकी हमें रक्षा करनी है या कि करनी चाहिए। 'स्वास्थ्य' शब्द बहुत उपयुक्त और सारगर्भित शब्द है। अंग्रेजी का शब्द Health (हेल्थ) स्वास्थ्य शब्द के पर्यायवाची अर्थ में प्रयोग किया जाता है लेकिन स्वास्थ्य का अर्थ सिर्फ Health नहीं होता। जैसे अंग्रेजी का शब्द डिजीज (Disease) का अर्थ सिर्फ रोग नहीं होता। रोग के लिए अंग्रेजी का शब्द illness अधिक उपयुक्त है। डिजीज शब्द अंग्रेजी के Dis और Ease से मिल कर बना है जिसका शाब्दिक सही अर्थ ब-चन होना है असन्तुलित होना है विश्रामरहित और अस्वाभाविक होना है। इस स्थिति से विपरीत जो स्थिति होती है याने जिस स्थिति में चैन हो बेचैनी न हो मन और शरीर की स्थिति सन्तुलित हो असन्तुलित न हो विश्राममय हो विश्रामरहित न हो और स्वाभाविक हो अस्वाभाविक न हो उसी स्थिति को स्वास्थ्य कहते हैं क्योंकि स्वास्थ्य शब्द स्व और अवस्था से मिलकर बना है जैसे स्वभाव शब्द स्व और भाव से मिल कर बना है। स्वास्थ्य और स्वभाव एक ही अर्थ रखते हैं याने जैसा हमें होना चाहिए उस भाव याने दशा में हमारा स्थित होना स्वभाव अथवा स्वास्थ्य कहा जाएगा और वैसा न होना अस्वाभाविक होने से अस्वास्थ्य कहा जाएगा याने 'अस्वस्थ होना कहा जाएगा।

आप आग पत्थर जि जत्र हमारी मानसिक या शारीरिक स्थिति अस्वाभाविक हाता ह तत्र हम किम प्रकार स वचन हो जात ह यान जत्र मन क विचार और शरार क त्रिपय (वात पित्त कफ) अमन्तुलित हात ह तत्र त्रिम प्रकार स राग उत्पन्न हात है ? यदि हमारी शारीरिक और मानसिक स्थिति विश्राम का स्थिति म नहीं हाती ता क्या नहीं हाती आर हमार मन एव शरार का स्थिति स्वाभाविक यान जसो स्वस्थ हाता गटिए वसा नर्ने हाती ना इसक क्या कारण हात ह जा हमार स्वास्थ्य का नष्ट करक हम अस्वस्थ यान रागी जना त्तन ह ? इन कारणा का समझना और इन्हें पत्ता न होना देना ही स्वास्थ्य की रक्षा करना हाता है अपन मन आर शरार का राग स त्रिपय कर निराग बनाय गखन क लिए आवश्यक एउ उचित प्रयत्न करना हा स्वास्थ्य रक्षा करना हाता ह। मन का स्वस्थ रखन क लिए क्रिय जान वाल प्रयत्ना का उचित आचार विचार करना आर शरार का स्वस्थ रखन क लिए क्रिय जान वाल प्रयत्ना का उचित आहार विहार करना कहा जाना ह क्योंकि मानसिक रूप स स्वस्थ रहन क लिए उचित आचार विचार तथा शारीरिक रूप म स्वस्थ रत्न क लिए उचित आहार विहार का पालन करना परम आवश्यक हाता ह। इम स्वास्थ्य रक्षक पुस्तक म इमा विषय म आपका उपयोगी जानकारी दी गई है। आप इस ध्यानपूर्वक पढे बार बार पढें इसका गहराई स समझन की काशिश कर आर फिर इसे पूरी सकल्पशक्ति के साथ अपने आचरण में ले ल तो आप मानसिक एव शारीरिक रूप से स्वस्थ तथा शक्तिशाली रह सकेंगे।

## स्वास्थ्य का महत्व

हम जावन में जा कुछ भी करते हैं त्र शरीर के बन पर हां करते हैं आर आग भी शरार स्वस्थ और मजल रख पाएगे तो ही कर सकेंगे क्योंकि हमार जीवन की यात्रा हम इस शरार रूपी वाहन म त्रैठ कर ही करते हैं। शरीर रूपी वाहन जितना मजबूत आर बढ़िया रहेगा उतनी ही हमारा जीवन यात्रा मजदार आर लम्बी होगी। जेम कमजार आर छटारा गाडी में यात्रा करना कष्टपूर्ण हाता है वैसे ही कमजार आर रागी शरार क कारण हमारी जीवन यात्रा भी नाना प्रकार क दुखा एव बाधाआ स भर जाती है। ऐसा न हा सके इसी के लिए हमे अपने स्वास्थ्य की रक्षा करना होगी। आर यह प्रयत्न हम इसी विश्राम आयु स ही शुरू कर देन हाग ताकि अभी स हमारा शरीर निराग आर चलचान रह सक आर हमारा जावनयात्रा शुरू स सही सही दिशा म शुरू की जा सक। इससे सबसे बडा लाभ यह हागा कि अभी से हमारी आदतें हमारी मनोवृत्ति हमारे विचार और सस्कार वसी स्थिति म ढलने लगेंगे जैसी स्थिति स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए आवश्यक होती है।

एक कहावत है - काया राखे धरम आर पूजा राखे व्यवहार। इसका अर्थ ह कि यदि शरार स्वस्थ और सशक्त होगा ता सभा कर्तव्या का पालन किया जा सकगा और पाम्य म पूजा हागी ता व्यवहार का पालन किया जा सकगा। जस त्रिना पूनी क

ठाक म व्यापार नहीं किया जा सकता वैसे ही प्रिना स्वास्थ्य के हम जीवन का ठीक म निर्वाह नहीं कर सकते। आर यह स्वास्थ्य णभी वस्तु नहीं जो हम किसी म उधार माग ल या बाजार स खराद ल। बाजार में दवाइया मिलती है स्वास्थ्य कहीं नहीं मिलता। चूकि हमार मन आर शरीर का स्वाभाविक स्थिति म गचना हा स्वास्थ्य होता ह इमनिग हम स्वास्थ्य का प्रनाय रखने क लिए मन वचन कर्म स निरन्तर रूप स प्रयत्नशान रहना हागा। इस प्रयत्नशीलता को ही स्वास्थ्य रक्षा करना कहते है। स्वास्थ्य रक्षा करक हा हम निराग रह सकत ह। आयुर्वेद का कहना ह -

हितकारी आहार विहार करन वाला, विचारपूर्वक काम करन वाला काम क्रोध आदि मानसिक बगो मे लिप्त न रहने वाला, दान देने वाला (उदार हृदय) सबका समान दृष्टि से देखन वाला (पक्षपात रहित) सत्य बालन वाला, सहनशील आर विद्वाना के बताय निर्देशा का पालन करने वाला व्यक्ति निराग रहता ह। (चरक संहिता शारीरस्थान २/४६)

इमलिए हम एस प्रयत्न करन हागे कि जो रोग अभी उत्पन्न नहीं हुए है व उत्पन्न ही न हो क्योंकि बीमार पड कर इतान करा कर फिर स स्वास्थ्य लाभ करन स तो यही अच्छा है कि हम बीमार पडने से बच जसा कि अग्रजा म कहावत ह - Prevention is better than cure अर्थात् इलाज करान का अपक्षा बामार हान स प्रना हा अच्छा है। नीति म कहा भी ह कीचड में पर डाल कर फिर धाने स तो यही अच्छा है कि पर कीचड में डाला ही न जाए (हितोपदेश)। बामार पडन स वचन का प्रयाम (Prevention) करना हा स्वास्थ्य का रक्षा करना ह। इम पुस्तक का अध्ययन मनन करक स्वास्थ्य की रक्षा करन योग्य पर्याप्त जानकारी प्राप्त का जा सकता ह इसलिया किशोरावस्था क सभी लडक लडकिया एव नवयुवक नवयुवतियो को इस पुस्तक का अध्ययन अवश्य करना चाहिए। स्वास्थ्य रक्षा क महत्व पर इतना प्रती करन क यात अन हम स्वास्थ्यरक्षक जानकारी देना शुरू करते हैं।

## मानसिक स्वास्थ्य

प्रिय बच्चा! शारीरिक स्वास्थ्य की अपक्षा आपका मानसिक स्वास्थ्य का प्राथमिकता देना हागे क्योंकि शारीरिक रूप स स्वस्थ रहन क लिय मानसिक रूप स स्वस्थ रहना बहुत जरुर हाता ह। यू तो अग्रजो म कहा गया ह कि Sound mind in a sound body अर्थात् यदि शरीर स्वस्थ हा तो मन भी भलचगा रहता ह पर इमका कुल मतलब इतना हा है कि यदि आपका शरीर रोगा हागा तो मन भा प्रयत्न रहेगा। हमारा मतलब दूसरा है कि यदि आप मानसिक रूप स अस्वस्थ रहगे याने आपके मन मे बुर विचार रहेगे तो आपका आचरण भी बुरा हा जाएगा और जब आचरण बुरा हागा तो दर सभे आपका स्वास्थ्य भी खराब हा जाएगा। मानसिक रूप से स्वस्थ रहन क लिए हम मन क विषय मे जानकारी प्राप्त करना हागा मन क कार्यकरण का समझना हागा

मन की शक्ति और क्षमता को जानना होगा ताकि मन का स्वस्थ रखन के लिए उचित एवं आवश्यक प्रयत्न करने के प्रति हम सतर्क और सचेत बने रह सकें। मन में बुरे और प्रकृति विरुद्ध विचारों का होना मन की अस्वस्थ स्थिति होती है और अच्छे एवं प्रकृति के अनुकूल विचारों का होना मन का स्वस्थ स्थिति होता है।

आयुर्वेद के अनुसार मन को अणु और एक माना गया है यानि मन अनक नहीं है हालांकि हमें लगता ऐसा ही है कि मन एक ही जगत् होता है क्योंकि एक मन ऐसा कहता है तो दूसरा मन वैसा कहता है। यह जो मन के विभिन्न रूप मालूम पड़ते हैं वे दरअसल विचारों के कारण मालूम पड़ते हैं जैसे हम समुद्र की लहरों का देखकर यह कहें कि समुद्र एक नहीं अनक है। लहरें समुद्र से ही उठती हैं पर वे समुद्र नहीं होतीं समुद्र का हिस्सा होता है जो थोड़ी दूर के लिए उठता है और गायब हो जाता है। इसी प्रकार हमारे विचार ही मन नहीं होते बल्कि विचार करने की जो क्षमता होती है विचारों का जो प्रवाह होता है यानि लगातार जो विचार चलते रहते हैं इस विचारशीलता का नाम मन है। इन विचारों के कारण ही मन चल-मालूम होता है इसीलिए मन को चल-ओर-चलायमान कहा जाता है। मन को एक विचार पर रोकने और केन्द्रित रखने को एकाग्रता और विचारों से रहित कर देने को ही ध्यान कहते हैं।

मन में नाना प्रकार का कल्पनाएँ उठा करती हैं। जो कल्पना उठती है और मिट जाता है उसका हमारे मन में अस्तिष्क पर कोई असर बाका नहीं रहता। जो कल्पना बार-बार उठती है वह विचार बन जाती है। जब कोई विचार बार-बार आता है जमता है और मजबूत हो जाता है तब वह सकल्य बन जाता है। सकल्य जब हमारे आचरण में आता है एक्शन में आता है तब कल्य यानि कर्म बन जाता है कर्म हमारे आचरण बनाने में और यह कर्म ही जब फलित होता है यानि फल देता है तब प्रारब्ध यानि भाग्य कहलाता है। इस प्रकार हम कल्पना से भाग्य तक के सिलसिले को जान समझ सकते हैं यानि कल्पना आरम्भ है और प्रारब्ध अन्त है। इससे सिद्ध होता है कि हम जो परिणाम भागते हैं या जो भी हमारे भाग्य होता है वह हमारे ही कर्मों का फल होता है। कर्म हमारे विचारों के अनुसार होते हैं और विचारों का सम्बन्ध एवं आधार हमारे मन होता है। इस प्रकार मन इन सबका मूलधार सिद्ध होता है।

हमारे शरीर का पाथिव शरीर कहते हैं क्योंकि यदि इसमें से आत्मा निकल जाए तो यह शरीर जड़ हो जाता है बजान हो जाता है। आत्मा यानि जावात्मा के कारण ही यह शरीर चेतन और क्रियाशील रहता है। आत्मा स्वयं शरीर से काम नहीं कराती बल्कि आत्मा की शक्ति से यह मन ही शरीर से काम कराता है। यानि आप जो भी विचार करते हैं वह मन की इच्छा से और आदेश से करते हैं और मन को ऐसी इच्छा कराने की शक्ति आत्मा में मिलती है इसीलिए जब शरीर से आत्मा निकल जाती है यानि किसी व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है तो उसके शरीर में मन भी नहीं रहता।

आत्मा के विषय में विशेष गहरे चर्चा करना इस पुस्तक के विषय से बाहर है इसलिए हम इतना इशारा करके सिर्फ मन के ही विषय में चर्चा करेंगे। आत्मा के विषय में इतना संकेत करना इसलिए जरूरी था ताकि आप इतना जान समझ लें कि मन को





आपकी सुविधा के लिए यहाँ एक चार्ट प्रस्तुत कर रहे हैं ताकि आप पर विवरण का एक ही नज़र में देख सकें -

इन्द्रिय पंच-पंचक (Five Pentads of Senses)				
पंच इन्द्रिय Five Senses	पंच इन्द्रिय द्रव्य Five Senses Materials	पंच इन्द्रिय अधिष्ठान Five Senses Organs	पंच इन्द्रिय अर्थ Five Senses Objects	पंच इन्द्रिय बुद्धि Five Senses Perceptions
१ श्रावण Hearing	ख (आकाश) Ether	कान (दो कान) Ears	शब्द Sound	श्रावण बुद्धि Hearing Centre in Brain
२ स्पर्शन Touching	वायु Air	त्वचा Skin	स्पर्श Touch	स्पर्शन बुद्धि Touch Centre in Brain
३ चक्षु Vision	ज्योति (अग्नि) Light	अक्षि (दो नज़र) Eyes	रूप Shape	चक्षु बुद्धि Visual Centre in Brain
४ रसन Tasting	अप (जल) Water	जाभ Tongue	रस Taste	रसन बुद्धि Taste Centre in Brain
५ घ्राण Smelling	भू (पृथिवी) Earth	नासिका (नाक) Nose	गन्ध Smell	घ्राण बुद्धि Smell Centre in Brain

**टिप्पणी** - अग्नेयी भाषा में तत्सम का अभाव है जैसे ब्रह्मचर्य धर्म लज्जा, आकाश वायु आदि अनेक शब्दों के तत्सम शब्द अग्नेयी में नहीं मिलते। आयुर्वेदिक विद्वानों को आकाश के लिए Ether वायु के लिए Air ज्योति के लिए Light आदि शब्द मान्य नहीं हैं फिर भी आप को थोड़ा इशारा मिल सके इस ख्याल से हमने अग्नेयी के शब्द लिख दिये हैं।

पंच कर्मन्द्रियाँ का विवरण ज्ञानेन्द्रियाँ की तरह सूक्ष्म और विस्तृत नहीं हैं क्योंकि कर्मन्द्रियों की गतिविधि ज्ञानेन्द्रियाँ की तरह व्यापक और विविध प्रकार की नहीं होती। पंचकर्मन्द्रियाँ के विषय में संक्षिप्त जानकारी इस प्रकार है

(१) हाथ (२) पैर (३) वाणी (४) लिंग और (५) गुदा।

आप इन पाँच कर्मन्द्रियाँ के कार्यों से परिचित ही हैं। इनमें से दो इन्द्रियाँ के विषय में एक खास बात बताना जरूर है। ये दो इन्द्रियाँ हैं वाणी और लिंग।

वाणी याने बोलने का काम करने वाली जीभ कर्मन्द्रिय भी है और ज्ञानेन्द्रिय भी क्योंकि हाँस और दाँतों के सहयोग से जुदा जाँभ बोलने का काम करने में कर्मन्द्रिय है वहाँ यह स्वाद की चकत्तु पाएँ। लिंग याने कर्तव्य करने से ज्ञानेन्द्रिय भी है।



प्रकृति ने इस एक ही इंद्रिय को दो काम करने की जिम्मेदारी का भार बहुत सांच समझ कर सौंपा है ताकि यह किसी भी दिशा में अति न कर सके क्योंकि न तो ज्यादा बालकर कर्मान्द्रिय के रूप में इसके प्रयोग में अति करना अच्छा होता है और न ही ज्ञानेन्द्रिय के रूप में स्वाद के मामले में इसका अति प्रयोग करना ही अच्छा होता है। प्रकृति चाहती है कि हम वाणी और रसना के रूप में जीभ का उपयोग सीधिन और सन्तुलित ढंग से करें। क्योंकि न तो ज्यादा बकबक करना अच्छा होता है और न कटु और गन्धे शब्द बोलना अच्छा होता है इसी प्रकार अच्छे स्वाद के लाभ में खानपान में अति करना भी अच्छा नहीं होता। हमको अपनी जीभ बरस में रखना चाहिए। बोलने में जीभ का दुरुपयोग करने से हमारा व्यवहार खराब होता है सम्बन्ध खराब होते हैं प्रतिष्ठा नष्ट होता है बेर भाव बढ़ता है लड़ाई झगड हात है आर हमारा आचार विचार का नाश होता है। खाने पीने में जीभ का दुरुपयोग करने से हमारा शरीर और स्वास्थ्य का नाश होता है। हम अच्छे चटपट स्वाद के लालच में खाने पीने में अति कर जाते हैं क्योंकि यह भूल जाते हैं कि स्वाद का मजा तो सिर्फ दो इंच की जीभ को ही आता है पर इसका दुष्परिणाम पूरे शरीर को भोगना पडता है। इस विषय में एक कहावत है कि जीभ कहे वाह मजा आ गया तो गला पृष्ठ क्या है पट जवाब दे कि कुछ नहीं। इस कहावत का भी यही मतलब है स्वाद का आनन्द सिर्फ जाभ पर ही मालूम दता है बाकी पेट में जाकर सब बरार हो जाता है। बात सिर्फ खान में ही अति करने की नहीं है बल्कि ऐसे व्यंजनों का भी खाने की है जिन्हें सिर्फ स्वाद का मजा लेने के लिए खाया जाता है बार बार खाया जाता है और जी भरकर खाया जाता है। आजकल टी वी पर कई प्रकार के खाद्य पदार्थों के विज्ञापन दिखाय जाते हैं। ऐसे पदार्थों के मजेदार स्वाद की जम कर तारीफ की जाती है जिससे बच्चों के मन में खाने पीने की इन वस्तुओं को पाने की लालसा पैदा होती है और वे इनका सेवन करने लगते हैं। इंद्रियों के उपयोग में अति करने की आदत जीवन भर दुख देती है। यह रहस्य आप अभी से ध्यान में रखें और किसी भी मामले में अति न करें तो आप जीवन भर सुखी आर स्वस्थ रह सकेगे। इस बात को पत्थर की स्तूपी समझें। इंद्रियों के मामलों में कुछ खास बात आप समझ लें।

आखों से आप खून सुन्दर सुन्दर दृश्य देखकर आनन्दित हो काना से खून मधुर स्वर राग गगनिया अच्छी बातें सुन और प्रसन्न हो नाक से मन परसन्द सुगन्ध युक्त वायु का सुधकर चित्त को प्रमत्त कर ता न तो कोई मूल्य चुकाना पडता है और न इस पर किसी प्रकार की पाबन्दी हो सकती है पर रसनेन्द्रिय यानि जाभ का प्रयोग करने के लिए मूल्य भी चुकाना पडता है आर इसकी सौमा का भी ध्यान रखना जरूर होता है। आज अधिकतर बीमारिया इसीलिए हो रही है कि लोग जीभ का प्रयोग करने में पर्यादा और औचित्य का ध्यान नहीं रखते। स्वाद के मजे में मर्ज का भूलना भूर्खता है।

यह बडे भ्रम की बात है कि जैसे रसना (जीभ) और वाणी का काम एक जाभ ही करती है, वैसे ही गुप्त इंद्रिय (पुंय की लिंगेन्द्रिय आर स्त्री की यानि) भी मूत्र विसर्जन और सन्तानात्पति करना - दाना काम करती है। जैसा जीभ वाणी के रूप में

● विद्या, वीरता, बुद्धि, साहस, शक्ति और धैर्य - ये सभी गुण मनुष्य के सच्चे और स्वाभाविक मित्र होते हैं अतः इनका साथ कभी नहीं छोना चाहिए क्योंकि यदि इनको साथ रखा जाए और इनसे मदद ली जाए तो मनुष्य आपातकाल में भी मुसीबतों का सामना कर सकता है और विपत्ति को दूर भगा सकता है। ये सभी मित्र आपातकाल में सच्चे सहयोगी सिद्ध होते हैं। जो इनका साथ नहीं छोड़ता वह कभी भी असफल नहीं होता।

बोलने का काम करने वाली कर्मेन्द्रिय और स्वाद चखने का काम करने वाली ज्ञानेन्द्रिय भी है उसी प्रकार यह गुप्त इन्द्रिय मूत्रेन्द्रिय भी है और भोगेन्द्रिय भी। अब यह रहस्य समझ ले कि यदि परमात्मा चाहता तो दोनों कामों के लिए अलग-अलग दो इन्द्रिया (अंग) बना देता लेकिन ऐसा न करके उसने दोनों कामों के लिए एक ही इन्द्रिय बनाकर यह इशारा किया है कि इन दोनों इन्द्रियों जीभ और गुप्त इन्द्रिय से अधिक काम नहीं लेना चाहिए। जब किसी की कार्यक्षमता दो भागों में बंट जाएगी तो वह दोनों भागों में उतना काम नहीं कर सकेगा जितना अविभाजित होकर एक ही भाग का काम करते हुए करता। प्रकृति ने ऐसा सिस्टम रखा है तो इसके पीछे ज़रूर कोई महत्वपूर्ण कारण होगा हमारी दसों इन्द्रियों में से सिर्फ इन दो इन्द्रियों की ही स्थिति प्रकृति ने ऐसी बर्बाद रखी है। इसे जरा समझ लें कि यह आपके पूरे जीवन को प्रभावित करने वाला मुद्दा है।

पहले जीभ के मामले को समझ लें। जीभ का प्रयोग वाणी के रूप में जितना किया जाता है या किया जा सकता है उतना रसना (स्वादेन्द्रिय) के रूप में न तो किया जाता है और न किया जा सकता है। किया जाना चाहिए भी नहीं। आप जितना बालत हैं जितनी बार और जितनी देर तक बोलते हैं या बोल सकते हैं उतना या उतनी बार या उतनी देर तक खाते नहीं रह सकते याने स्वाद लेने के लिए जीभ का उपयोग करना नहीं रह सकते। यदि आपको कोई स्वादिष्ट व्यंजन पसन्द है तो आप उसके स्वाद का आनन्द लेने के लिए उसे लगातार खाते तो रह नहीं सकते जबकि आप घण्टों गपराप कर सकते हैं। हालांकि फालतू बात करना और ज्यादा बकबक करना अच्छा नहीं होता क्योंकि शक्ति तो इसमें भी खर्च होती है लेकिन इतनी मात्रा में नहीं होती कि हमें इसका पता चल सके। इसका पता तो तब चलता है जब कोई रोगी होता है और डॉक्टर उसे बोलने के लिए मना करता है।

तो आप खान पाने के मामले में याने स्वाद लेने के लिए जीभ का प्रयोग उतनी मात्रा में नहीं कर सकते जितनी मात्रा में वाणी के रूप में कर सकते हैं। अगर मनमानी करके करते भी हैं तो पहले अपच होगी फिर कब्ज याने मलाबन्ध होगा जिससे मल कुपित होगा और अनेक व्याधियाँ पैदा हो जाएंगी। आयुर्वेद ने चेतावनी दे रखी है - सर्वाणामेव रोगाणां निदानं कुपितं मला (अष्टांग हृदय) याने मल के कुपित होने पर कई प्रकार के रोग उत्पन्न होने लगते हैं और यह सब महज जीभ के चटारपन तथा

खानपान में उचित सन्तुलन न रखने का वनर से हा हागा लिहाजा यह ज़रूरी है कि जीभ को वश में रखा जाए। प्रकृति ने हम ३२ दांतों के बीच में रख कर यह इशारा किया है कि इसे सन्तुलित और नियंत्रित रखा जाए वरना दांतों के बीच में आई कि कटी। यही सन्तुलन रचाने और बोलने के मामले में रखना ज़रूरी है।

अत्र दृशरो इन्द्रिय यान गुप्त इन्द्रिय क विषय में जग समझ ल। जीभ का तरह इस इन्द्रिय पर भी प्रकृति ने दो कामों का भार डाल रखा है। जैसा जीभ का प्रयोग रसना (स्वाद इन्द्रिय) की अपथा वाणी के रूप में अधिक होता है उसी प्रकार गुप्त इन्द्रिय का प्रयोग भागन्द्रिय याने यौनाग के रूप का अपथा मूत्रन्द्रिय अथात मूत्र विर्सजन करने वाल अग के रूप में अधिक होता है। लेकिन जैसे ज्यादा बरुदक करना अच्छा नहीं होता वैसा ही ज्यादा मूत्र विर्सजन करना (मूत्र विर्सजन करना याने पशात्र करना) भी अच्छा नहीं होता वल्कि एक प्रकार का गग ही होता है जिसे बहुमूत्र रोग कहते हैं। और यौनाग के रूप में तो इतना प्रयोग करना भी उचित नहीं नितना जितना मूत्रन्द्रिय के रूप में किया जाता है क्योंकि यौनाग के रूप में प्रयोग करने पर इससे वार्य निकलता है और प्रकृति ने एसी पायन्दी लगा रखी है कि आप जल्दी जल्दी वार्य न निकाल सकें जो इस बात का इशारा है कि इस काम को जल्दी-जल्दी, बार-बार और अतिरिक्त (ज्यादती) पूर्वक नहीं करना चाहिए। वार्य क्या होता है और किम तरह और क्या निकलता है इसके विषय में आप आगे पढ सकेंगे। अभी तो आप इतना समझ लें कि बार-बार वार्य निकालना बहुत हानिकारक और आगे चल कर स्वास्थ्य का नाश करने वाला मिद्ध होता है। प्रकृति ने इस मामले में एसा सिस्टम रखा है कि आप अपना शक्तता और शक्ति का रक्षा करते हुए उचित व सामित मात्रा में ही इस इन्द्रिय का प्रयोग भागन्द्रिय याने यौनाग के रूप में आवश्यक हान पर ही करें। जो लोग प्रकृति के विरुद्ध आरण काके मनमाने ढंग से अपनी शक्ति की फिजूलखर्ची करते हैं वे ही रोगी कमजोर और दुखी होते हैं।

साफ सुथरी और सीधी सी बात यह है कि प्रकृति के नियमों का पालन करना अच्छा और न करना बुरा होता है। जैसे जय तक आप कोई गोरकानूना काम याने जुर्म नहा करते अर्थात कानून की पालन करते हैं तब तक आपको पुलिस अदालत और जल से दूर का भी वास्ता नहीं रहता न इनसे कोई भय रहता है पर अगर आप कानून तोड़ते हैं गोरकानूना काम करते हैं और कानून का पालन नहीं करते तो आप कानून की पकड़ और सजा से बच नहा सकेंगे। थोड़ी देर भूल ही लग सकती है पर चूकि कानून के हाथ बहुत लम्बे और ताकतवर हात हैं लिहाजा दर सहर आप कानून के पन में फस ही जाएंगे और अपने कुकर्मा की सजा पाएंगे। तब आप यह न कह सकेंगे कि आपको पता नहीं था कि आपने जो किया वह काम गोरकानूनी था जसा नियम है - Ignorance of law is no excuse याने कानून का न जानना माफी के लिए दलील नहीं हा सकता। आप यह कह कर छूट नहीं सकते कि आप नहीं जानते थे कि आप गोरकानूनी काम कर रहे हैं।

● सप्तर में प्रमुख सुख सात माने गये हैं। पहला सुख निरोगी काया होना दूसरा सुख पर्याप्त आय होना, तीसरा सुख मधुरभाषिणी पतिव्रता पत्नी, चौथा सुख आज्ञाकारा बुद्धिमान पुत्र पाववा सुख अच्छी विद्या का ज्ञान होना छठा सुख अच्छा आवास और सातवा सुख अच्छे लोगो का साथ मिलना - य सातो सुख शुभ कार्य करन वाले भाग्यशाली को ही उपलब्ध होते हैं इसलिए परोपकार और शुभ काम करना चाहिए।

फिर इत्सानी अगलत म ता आप घपलेबाजी कर भा सकते ह और दाया होत हुए भी वकालत क बल पर यइज्जन बरी हो सकत हैं पर प्रकृति क साथ आप घपलेबाजी नहीं कर सकते। आप खुद को धामा दे सकते हैं दुनिया को धामा दे सकते हैं पर दुनिया को बनाने वाले परमात्मा को धोका नहीं दे सकते उसके नियमो को नहीं तोड सकते। यह ता हा सकता है कि आप प्रकृति के नियमो का पालन न कर पर यह नहीं हा सक्ता कि आप मनचाह ढग से प्रकृति क नियमो का बदल सकें और अपने मनमार्फिक ढग मे नियमो का तोड कर याने उनका पालन न करके भी दण्ड पाने से उच सक। ईश्वर की व्यवस्था याने प्रकृति के मामलो में न तो रिश्तत से काम चल सकता है और न किसी पौवे की सिफारिश से ही काम चल सकता है। वहा ता सिर्फ एक ही तरीका काम मे लिया जा सकता है कि आप प्रकृति के नियमो का ठीक ठीक पालन करत रहें। वे नियम क्या हैं जो आपके स्वास्थ्य को रक्षा करने के लिए आपको पालन करने होंगे यह आप इस पुस्तक को पढ कर जान लेंगे।

एक यात इन्द्रिया के विषय म आर कह कर हम अपने विषय मन की चर्चा पर वही वापिस लाट चलंग जहा से आपको इन्द्रिया और इनके विषयो का मतलब समझाने क लिए हमने मन के विषय मे की जा रहा चर्चा छाडी थी।

हमारी इन्द्रियो को स्वस्थ रखने के लिए यह जरूरी है कि इनका सदुपयोग किया जाए दुरुपयोग नहीं। यह काम मन का ह इसलिए हम इस अध्याय म मन के विषय म विस्तार स आपको बहुत सारी जानकारी दंग। फिलहाल ता इतना ही कहना काफी ह कि आप अभी स अपना स्वभाव ऐसा बनाए अपनी आदतें ऐसा डालें कि आप नियमो का पालन करने के लिए न सिर्फ खुशी खुशी राजी हा रहा कर बल्कि प्रकृति के नियमो क अनुसार ही अपनी इन्द्रियो का उपयोग करन क अभ्यस्त भी हा जाए। याद रखे! नियम मे बडी शक्ति होती है बल्कि यह कहना ज्यादा ठीक होगा कि शक्ति नियम मे ही होती है। एक मशीन क सत्र कल पुर्ज नियम म लगाय जात ह इसलिए उसम शक्ति होता ह और वह मशीन काम करती ह In order रहती है वरना नहीं रह सकती। किसी मशीन का एक पुर्जा या वायरिंग का तार हटा दिया जाए या बेकार कर दिया जाए तो उस मशीन का नियम भंग हो जाएगा और मशीन ठप्प हो जाएगी बन्द हो जाएगी। ताह कितना हा कामता आर बढिया कार हा अगर उसका बानट खाल कर

इंजिन में गडबड कर दी जाए तो वह कार स्टार्ट न हो सकेगी। जरा सी ब्रेटरी ही डाउन हो जाए तो कार की धक्का पगड करना पड़ता है तब जाकर कहीं वह कार स्टार्ट होता है। हम भी यदि नियमों का पालन नहीं करेंगे नियम भंग करेंगे और अपनी शक्ति को डाउन एव डिस्वार्ज रखेंगे तो इलाज के लिए धक्के खाते फिरेंगे क्योंकि अनियमितता हमें रोगी बना देगी और जो पैसा हम अच्छा खान पीने और पहनने आउट पर खर्च कर सकते थे वह पैसा हमारे इलाज पर खर्च हुआ करेगा। एक कहावत है - या ठगाए रोगी या ठगाए भोगी। भागी ही रोगी होता है तो एक ही व्यक्ति भागी और रोगी - दाना नष्ट जाता है यानि करला और नीम चढा। फिर पानी की तरह पंसा बहाना पड़ता है इलाज पर क्योंकि ऐसे लोगों से चिकित्सक भा खूब पैसा खींचते हैं।

हमें दसों इंद्रियों का ठीक ठीक उपयोग करते हुए भी इन दो इंद्रियों का उपयोग में बहुत सावधानी रख कर उचित और सीमित मात्रा में ही इनका उपयोग करना चाहिए। इनके प्रयोग में लापरवाही और अति करना वैसा ही है जैसे अपने घरे पर कुल्हाड़ी पटकना या जिस डाल कर हम बैठे हो उसी डाल को काटना परिणाम आप खुद समझ सकते हैं।

तो हम मन का अन्तःकरण चतुष्टय विषय में चर्चा कर रहे थे। शिक्षित रूप से अन्तःकरण का विषय में उतनी ही जानकारी यहाँ प्रस्तुत की जा रही है जितनी आपको लिए अभी उपयोगी और जरूरी है। ज्यादा गहरी और विस्तृत जानकारी आप थोड़े बड़े हो जाने पर समझ सकेंगे।

जसा कि पहले हम बता चुके हैं अन्तःकरण चार हैं। इनका शिक्षित परिचय इस प्रकार -

**मन** - आयुर्वेद के अनुसार चिन्तन करना किसी कार्य की योजना करना ध्येय बनाना सकल्प करना आदि मन का काम है। *चञ्चलत्व मनो धर्मा वह्नि धमायथोष्णता* - के अनुसार मन सदा गतिशाल चञ्चल अत्यन्त तीव्र गति वाला है। इसके सट्टेपण के बिना बुद्धि काम नहीं कर सकती कोई भी इंद्रिय अपने विषय से सम्बन्ध नहीं रख सकता और शरीर कोई गतिविधि या कार्य नहीं कर सकता। दरअसल मन शरीर रूपी राज्य का राजा और शासक है। *यह प्रकाश का गति से भी अधिक गति से कितनी भी दूर तक पहुंच सकता है।*

**बुद्धि** - किन्ना भा पदार्थ का राध करना उचित या अनुचित का निर्णय करना और अच्छे बुरे को समझना बुद्धि का कार्य है। मूर्च्छित अवस्था में जो नश की हालत में बुद्धि निष्क्रिय रहता है। जीवात्मा के लिए बुद्धि वैसे ही कार्य करता है जैसे राजा के लिए मन्त्री करता है अन्धकार में प्रकाश करता है और घोंड को सही राह पर चलाने के लिए लगाम करता है। बुद्धि भ्रष्ट हो जाने पर मनुष्य गलत राह पर चलता है और अशुभ काम करता है जिससे वह मानसिक एवं शारीरिक रूप से अस्वस्थ होने के अलावा कई प्रकार के दुःख और सकटा में फँस जाता है। जब आदमी की बुद्धि ठीक काम नहीं करती तब वह विनाशकारी कार्य करने लगता है।

● सत्य जिनका मन है, तप जिनकी आत्मा है, विद्या जिनकी वाणी है, ज्ञान जिनका कर्म है, दया जिनका धर्म है, सेवा जिनकी माता और धर्म जिनका पिता है, सहयोग जिनका भाई और शान्ति जिनकी पत्नी है, पुरुषार्थ जिनका पुत्र और धैर्य जिनका मित्र है भाग्य जिनका साथी और साहस जिनका शस्त्र है तथा प्रभु भक्ति जिनका जीवन है ऐसे महापुरुष विरले ही होते हैं। इन गुणा के बिना मनुष्य हुए भी तो क्या और जिये भी तो क्या ?

**अहंकार -** अहंकार का माटा अर्थ 'मैं' की भावना का हाना है। अहंकार से ही अभिमान क्रोध ईर्ष्या द्वेष घणा आदि मानसिक दाप उत्पन्न होते हैं। अपने आपको दूसरो से श्रेष्ठ समझना और 'मैं' को अधिक महत्व देना अहंकार होता है। यह बुद्धि और विवेक को नष्ट करता है तथा अपने मुकाबले दूसरो को तुच्छ समझने की भावना पैदा करता है।

**वित्त -** यह ज्ञान प्राप्ति का साधन और सदैव सक्रिय रहने वाला होता है यान सिर्फ जागते हुए ही नहीं बल्कि सोते हुए स्वप्न की अवस्था या गहरी नींद में भी सक्रिय रहता है। हमारी स्मृति का भण्डार और सस्कारों के प्रभाव को ग्रहण कर सुरक्षित रखने वाला यह चित्त ही है। यह हमारे स्वभाव और व्यवहार को प्रभावित करता रहता है।

अन्त करण का विवरण बहुत विस्तृत और सूक्ष्म है जिसकी चर्चा करना अभी आपके लिए जरूरी नहीं। फिलहाल काम चलाने के लिए आप मन को ही ठीक से जान समझ लें ता भा स्वास्थ्य रक्षा करने में सफल हो सकेंगे इसलिए हम ज्यादा विस्तार और गहराई में न जाकर केवल उतनी ही जानकारी आपको देना उचित समझते हैं जितनी आपके लिए जरूरी हो साथ ही आपकी समझ में भी आ सके। ऐसी बातों की चर्चा करने से क्या फायदा जा आपके सिर के ऊपर से निकल जाए। स्वास्थ्य रक्षा के लिए उचित और आवश्यक प्रयत्न ठीक ढंग से करने में आप तभी सफल हो सकेंगे जब आप अपने मन के विषय में अधिक से अधिक जानकारी प्राप्त करके मन पर विवेक का नियन्त्रण रखने की सतत कोशिश करते रहेंगे और धैर्य से काम लेना सीख लेंगे। सिर्फ स्वास्थ्य की रक्षा के ही मामले में नहीं बल्कि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिए विवेक से काम लेना और धैर्य धारण करना जरूरी होता है। विवेक और धैर्य के बिना जीवन संघर्षों का सही ढंग से सामना करना और उन पर काबू पाना सम्भव नहीं होता क्योंकि विवेक और धैर्य के बिना मन कोई भी ढंग का और सुखदायी काम कर ही नहीं सकता। जो लोग मन के कहने में चलते हैं और मनमानी करते हैं वे ही नाना प्रकार के दुख उठाते हैं। विचार करना या इच्छा करना मन का काम होता है पर मन यह निर्णय नहीं कर पाता कि विचार वा इच्छा शुभ है या अशुभ है हितकारी है या अहितकारी है। ऐसा निर्णय करना विवेक का ही काम है।



● पाप पुण्य, शुभ अशुभ की बड़ी लम्बी आर गहरी परिभाषाएँ की गई हैं पर सरल परिभाषा यही है कि जिस काम को करने में भय, शका और लज्जा का अनुभव हो उसे अशुभ समझा और मत करो। जिस काम को करने में आनन्द उत्साह और प्रीति का अनुभव हो उस काम को शुभ समझो और ऐसे ही काम करा। इस प्रकार अपनी अन्तरात्मा की आवाज़ का सुन कर स्वयं निर्णय कर लेना चाहिए। अन्तरात्मा की आवाज़ अशुभ नहीं होती।

काम - काम का एक अर्थ है कामना याने इच्छा (Desire) और दूसरा अर्थ है यौन (Sex)। भारतीय ऋषियां न मनुष्यों के लिए जीवन में चार पुरुषार्थ करने का निर्देश दिया था। वे चार पुरुषार्थ हैं - धर्म अर्थ काम और मोक्ष। यह काम इन चार पुरुषार्थों में से एक पुरुषार्थ है इसलिए बहुत महत्वपूर्ण विषय है। हम न तो काम की उपेक्षा करना चाहिए और न ही इसका गलत ढंग से उपयोग करना चाहिए लेकिन होता यह है कि बच्चों को काम के विषय में सही सही जानकारी होती नहीं इसलिए जैसे ही युवावस्था शुरू होती है वैसे ही अधिकांश बच्चे बुरी संगति में पड़कर 'काम' से सम्बन्धित गलत और गन्दी क्रियाएँ करने लगते हैं। इस विषय में हम इस पुस्तक के रोग और चिकित्सा नामक अध्याय में विस्तार से चर्चा करेंगे। फिलहाल इतना ही कहना काफी समझते हैं कि आप विवाह होने से पहले काम वासना से सम्बन्धित विचार करने और कामुक क्रीड़ा करने से बिल्कुल बच कर रहे। ऐसा बचाव करने में आप तथा सफल हो सकेंगे जब कामुक विचारों का मन में आन देगा ऐसा दास्ता सूर्य रहेंगे जो आपसे ऐसी बात करते हैं या गन्दी आदतें सिखाते हैं। सौ बात की एक बात तो यह है कि आप ऐसा कोई भी काम नहीं करेंगे जिसे छिपा कर करना पड़े जिसके विषय में आप अपने माता पिता और भाई-बहन से बातचात न कर सकें। एक बात सदा याद रखें कि जिस काम का करने में भय लगे ऐसी शका मन में उठे कि करे या न करे आर लज्जा का अनुभव होता है वह काम शुभ नहीं होता अशुभ होता है उत्तम कर्म नहीं होता पाप कर्म होता है। बस आपको ऐसे कर्म कदापि नहीं करना है ऐसा सुदृढ़ संकल्प कर लें। ऐसा करके ही आप जीवन में स्वस्थ, सुखी और प्रसन्न रह सकेंगे वरना आगे चल कर परिणाम खतरनाक होंगे।

'काम बहुत आवश्यक है महत्वपूर्ण है और उपयोगी है इममें कोई सन्देह नहीं क्योंकि संसार में जो भी सज्जन कार्य हो रहा है वह काम की ऊर्जा से ही हो रहा है पर काम का उपयोग सृजन के लिए न करके सिर्फ मौज मजे के लिए करना विनाशकारी सिद्ध होता है ऐसे व्यक्ति जो काम के वग को उक्त नहों और कामुक विचार करते रहते हैं उनकी बुद्धि भ्रष्ट हो जाती है। एक लक्षण काम वासना के प्रभाव से अन्ध के समान हो जाते हैं। उल्लू को दिन में दिखाई नहीं देता और रात की रात में दिखाई नहीं देता परन्तु जो कामान्ध होता है उस - कामान्धा दिवा नक्त न पश्यति



क अनुमार न दिन में दिखता है न गत में। इस त्रिपय में विशेष त्रिरूपण आप 'रुग्' और चिकित्सा वाले अध्याय में पढ़ सकेंगे।

**क्रोध - क्रोध का जन्म 'काम' की पूर्ति में बाधा पडन पर होता है यान हमारा इच्छा या कामना क विपरीत स्थिति उत्पन्न होने पर क्रोध उत्पन्न होता है। आयुर्वेद ने काम, क्रोध लोभ आदि को ऐसे मानसिक वेग कहा है जिन्हें रोक देना ही बुद्धिमानी है क्योंकि ये मानसिक वेग पहले हमारे आचार विचार आर व्यवहार का दूषित करने हैं फिर धीरे धीरे शरीर और स्वास्थ्य का नारा करन लगत हैं। मुश्किल की बात यह है कि शारीरिक रोगों की तो दवा भी होती है पर इन मानसिक रोगों की दवा नहीं होती। ऐसी कोई दवा नहीं जो क्रोध करने का आदत छुड़ा दे कामुकता का आदत दूर कर दे लाभ मत् मत्सर (इर्ष्या) की भावना मन से हटा दे। मानसिक विकार दूर करना शारीरिक त्रिकार दूर करने की अपक्षा बहुत ज्यादा कठिन काम होता है। वचन स जसा स्वभाव बन जाता है वह दिन ब दिन और मजबूत जाता जाता है आर फिर उसे बदलना बहुत ही मुश्किल हो जाता है बल्कि ज्यादातर तो असम्भव ही होता है। क्रोध के मामले में भी ऐसा ही होता है।**

क्रोध का सबसे बुरा प्रभाव यह पडता है कि क्रोध उत्पन्न होते ही विवेक नष्ट हो जाता है और फिर क्रोध के वश में क्रोधी व्यक्ति त्रिकहान हाकर एस एम जघन्य काम कर डालता है जस त्रिना क्रोध क नहीं कर सकता था। फिर बाद में सिवाय पछतान क और कुछ हाथ में नहीं रहता। विवेकहीन होकर अब्बे काम नहीं किये जा सकते बल्कि विवेकरहित होकर जो भी किया जाएगा वह बुरा ही होगा।

क्रोध करने से शरीर में पित्त का प्रभाव होता है और पित्त कुपित रहने से एसडिटा हायपरसेडिटी अल्सर आदि रोग तो हात ही हैं अपव भूख भरना अनिद्रा राग हाना चिन्ता एव मानसिक तनाव से ग्रस्त रहना गले में नलिका आर पेट में जलन हाना टाट्टी ताखा व चरपरा डकार आने क साथ गले में कड़वा पाना आना उल्टा जैसा जा हाना या उल्टा हाना सिरदर्द हाना पेशाब और शोच करते समय जलन हाना आदि ताक्षण पित्त प्रकाप होने पर प्रकट हात हैं। जो क्रोधी स्वभाव के होते हैं उनका विवेक और धैर्य तो नष्ट होता ही है स्वास्थ्य भी नष्ट हाता है क्योंकि जोर बोर क्रोध करने से जो क्रोधाग्नि उत्पन्न होती रहती है वह पित्त क प्रकोप का शान्त नहीं हान देती बल्कि इस बनाव रखती है और बढ़ाय जाती है। आपने अनुभव किया होगा कि क्रोध करने पर शरीर और सिर गर्म हो जाता है, यह क्रोधाग्नि का ही प्रभाव हाता है। इसलिए क्रोध करने वाले को जत्र ठण्डा पानी पिलाते हैं ता उस शान्ति का अनुभव हाता है। क्रोध क प्रभाव से मन की शान्ति और सहजता तो नष्ट हाता ही है भूख और नींद भी उड जाती है। क्रोध से हमारे स्नायुओं (Nerves) पर बार बार तनाव आता है इससे हमारा स्नायविक संस्थान (Nervous System) दुर्बल होता जाता है। जत्र कोई व्यक्ति क्रोध करता है तो मार क्रोध क उसके हाथ पर कापने लगत है इसकी वजह यही है कि क्रोध से जो तनाव उत्पन्न हाता है उम शरीर क स्नायु सह नया पात। शरीर का कापना कमजारी का सूचक हाता है आर यह कमजारी क्रोध क प्रभाव से उत्पन्न हाता

● जो सदैव अच्छी सगति में रहते हैं, दूसरे के सदगुणों से प्रीति रखते हैं अपने से बड़े के प्रति आदर समान आयु वाला के प्रति स्नेह और छोटे के प्रति करुणा का भाव रखते हैं, जो विद्या का व्यसन, अपनी ही स्त्री में रति, लोकलाज का मान और दुष्ट सगति का त्याग रखते हैं मन को घश में रखने की शक्ति और ईश्वर के प्रति भक्ति रखते हैं आपातकाल में धैर्य, बलवान और समर्थ होकर क्षमाभाव और बालन में वाक्चातुर्य तथा माधुर्य रखते हैं ऐसे सज्जन श्रेष्ठ पुरुष इस मृत्यु लोक में देवता ही हैं।

है जो क्रोध शान्त होने के बाद धीरे धीरे दूर हो तो जाती है पर अपना प्रभाव शरीर पर छोड़ जाती है। बार-बार ऐसा प्रभाव पड़ने से शरीर धीरे धीरे कमजोर होने लगता है।

यह बड़ मजे की बात है कि क्रोध से शरीर में कमजारी पैदा होती है और कमजारी से क्रोध पैदा होता है क्योंकि किसी भी प्रकार का कमजारी हमारा इच्छा की पूर्ति में बाधा सिद्ध होती है और इच्छा की पूर्ति में बाधा पड़ने से ही क्रोध पैदा होता है इसीलिए कमजोर का गुस्सा ज्यादा आता है। हमें क्रोध तभी आता है जब वंसा न हो रहा हो जैसा हम चाहते हैं जैसी हम इच्छा याने कामना (Choice or Desire) करते हैं इसके बिना क्रोध हो ही नहीं सकता।

क्रोध करना अच्छी आदत नहीं क्योंकि क्रोध से घणा हिंसा और प्रतिशोध का भावना का जन्म होता है। मुँह के सामने भल हा कोई कुछ न कह पर क्रोधी व्यक्ति को कोई पसन्द नहीं करता। क्रोध हमारा स्नेहभाव उदारता अपनत्व और सम्बन्ध का नाश करके हमारी प्रतिष्ठा और लोकप्रियता का भी नाश करता है। क्रोध करने में मित्राय नुकसान के फायदा कुछ भी नहीं होता इसलिए बुद्धिमान और गम्भीर स्वभाव के लोग क्रोध करते ही नहीं बल्कि विवेक, धैर्य और सहज भाव से काम लेकर उस कारण को ही दूर कर देते हैं जो क्रोध उत्पन्न कर रहा हो। क्रोध करना दरअसल दुःखपन यान ओटपन का सूचक होता है गलत आधार का सूचक होता है किसी कमजारी का सूचक होता है क्योंकि गम्भीर उदार गरिमायुक्त बुद्धिमान और सच्चे व्यक्ति का क्रोध करने की आवश्यकता महसूस ही नहीं होती। यदि व्यक्ति जल्दबाजी और आवेश से काम न लेकर क्रोध करने से पहले ठण्ड दिमाग से इतना विचार कर ले कि क्रोध करने से लाभ क्या है तो वह क्रोध कर ही नहीं सकता। अगर वह दो घण्टे के लिए भी क्रोध स्थगित कर दे यान यह निर्णय कर ले कि एसी जल्दा भी क्या है दो घण्टे बाद क्रोध कर लग ता भी वह क्रोध करने से बच जाएगा क्योंकि तब तक उसका आवेश खत्म हो जाएगा मन का उफान शान्त हो जाएगा। सोच विचार करने वाला क्रोध नहीं करता क्योंकि जो विचारवान है वे क्रोध नहीं करते और क्रोधी व्यक्ति विचारवान नहीं होते। क्रोध विवेक का नाश कर देता है और जिसका विवेक नष्ट हो जाए उसका स्वास्थ्य नष्ट क्या न होगा?

जो व्यक्ति प्रार्थना का मार्ग खोजता है वह माय नग्न हस्त में खड़ा होता है जो प्रार्थना के योग को नहीं करता वह अति दुःखी होता है इस प्रार्थना द्वारा ही नष्ट हो जाता है। गणेश्य नाति में कहा है कि मन्त्रों के उच्चारण का तर्क तृतीयतम विद्या प्राप्त करने के समान इच्छित फल देने वाला तृष्णा प्रवर्णन नहीं है। तर्क विज्ञान नहीं है। और प्रार्थना साक्षात् यमराज के समान है। जो व्यक्ति जनरल और समर्थ होकर भाग्यवान् और ताड़ना में होता है पर प्रार्थना नहीं करता वह निम्न श्रेणी का होता है। निम्न प्रार्थना पर विनय प्राप्त कर लाता है वह पुण्य युद्धिमान और श्रेष्ठ है। काम प्रार्थना लाभ अर्थात् यत् सभी मानसिक आवेगों द्वारा असल इन्सान की अन्तर्क के दुश्मन है इसीलिए इन पदार्थों को याने छे शत्रु कहा गया है। ये इन्सान का अन्तर्क प्रवर्तित है निम्न इन्सान आग्रा में हस्त हुए भी ऐसा अन्तर्क हो जाता है कि अपना भला युग नहीं देख पाता। अतः आपका अन्तर्क स एसा अन्तर्क करना चाहिए कि आप प्रार्थना में प्रवर्तित न हुआ करे क्योंकि ईर्ष्या करने वाला घणा करने वाला असन्तुष्ट रहने वाला क्रोध करने वाला सदा शका करने वाला और दूसरा क भ्रातृ रहने वाला - ये हमेशा दुखी रहते हैं।

**लोभ** - लाभ का मतलब लाने का होता है और लाने का हाना भी अच्छा नहीं होता। जम कामुक व्यक्ति काम में अन्तर्क होता है प्रार्थना प्रार्थना में अन्तर्क होता है कम ही लालच व्यक्ति भी लाभ में अन्तर्क हो जाता है। कहा भी है कि लालच बुरी यत्ना है इससे बच कर रहना ही बुद्धिमाननी है। लालच में फसकर ही लोग मुसीबत में फस जाते हैं। छोटे बच्चा की अनजान लाग खान पान का लालच देख उड़ा ल जाते हैं कुछ लोग लालच देख गन्दा इस्तेमाल गिखा देते हैं ता कुछ लोग लालच देख चुर काम करवाते हैं इसीलिए आपका कभी भी किसी भी प्रकार का लालच नही करना चाहिए। जत्र भी कोई आपको किसी तरह का लालच दे तत्र तुरन्त आपको कान खड हो जाना चाहिए याने आपको सावधान हो जाना चाहिए कि यह आदमी किसी गलत काम के लिए ही आपको लालच दे रहा है क्योंकि सही काम के लिए कोई लालच नहीं देता।

चाणक्यनीति में कहा है

न पश्यति च जन्मान्ध कामान्धो न च पश्यति ।

न पश्यति मदान्तता ह्यर्थो दापान् न पश्यति । ।

चाणक्यनीति ६/७

जो जन्म में ही अन्तर्क होता है उस दिखाई नहीं देता कामान्ध को भी कुछ नहीं देखता जो नशा करके मदान्तता हो जाए उस भी कुछ दिखाई नहीं देता और जो किसी स्वार्थ के लाभ में अन्तर्क हो जाता है उस भी किसी काम में कोई दाप दिखाई नही देता।

हितोपदेश में लाभ का सब धारा की जड कहा है—

लाभात्क्रोध प्रभवति लाभात्काम प्रजायते ।

लाभान्मोहश्च नाशश्च लाभ पापस्य कारणम् । ।

हितोपदेश पत्र २६

● जिनके हृदय में करुणा और दया भाव नहीं है जो बिना कारण क भी द्वेष रखत ह, जो झगड क लिए बहाना ढूढा करत ह, पराय धन और परस्त्री पर मन रखते हैं जो भले लोगो और अपने सग सम्बन्धियो की उन्नति देख कर कुढते हैं जो भाई बन्धुओ को खुशहाल देख कर खुश नहीं हात जरा सी सम्पन्नता मिलत ही जिनकी नज़र और चाल ढाल बदल जाती ह और इतराने लगते हैं जा न स्वय सुख स रहत है और न दूसरा का रहन दते है एसे दुष्ट प्रकति क दुर्जन लोग इस पृथ्वी पर वजन बढाने वाले राक्षस ही है।

अथात् लाभ स क्रोध उत्पन्न हाता ह लोभ स ही कामना उत्पन्न हाती है लोभ से ही माह पंदा होता है तथा लाभ स हा नाश हाता है इसलिए लाभ को पाप का हतु (कारण) समझा गया है। किसी कवि न ठीक ही कहा ह -

मखड़ी बैठी शहद पर पख लिय लिपटाय।

हाथ मले आर सिर धुने लालच बुरी बलाय।।

आपका एक मज की बात बताए कि अगर शहद विल्कुल शुध्द हागा तो मखड़ी फसेगा नहीं और हाथ पैर मार कर शहद म से निकल जाएगा और अगर शहद मिलावटी हागा तो मखड़ी लाख काशिश कर पर निकल नहा सकेगी। मखड़ी को शुद्धता नहीं फसाती अशुद्धता फसाती है इसी प्रकार आप किसी के शुद्ध व्यवहार स मुसीबत म नहीं फसेंगे और व्यवहार अशुद्ध हागा तो फसने से बच न सकेगे। आर सीध सच काम क लिए कोई लाभ लालच नहीं देना। अगर लालच देता है तो समझ लें कि न तो उसकी नीयत अच्छी ह और न वह काम अच्छा ह। दरअसल य तीना वग ही यान काम क्रोध और लाभ मनुष्य का नरक क समान पीडा दन वाले मानसिक वग हैं। श्रीमद् भगवन गीता न इन तीना का नरक का द्वार कहा ह यथा -

त्रिविध नरकस्येद द्वार नाशनमात्मन।

काम क्रोस्तथा लाभस्तस्मादतत्रय त्यजेत्।।

श्रीमद् भगवत गीता १६/२१

अर्थात् काम क्रोध और लाभ - य तीन प्रकार क नरक द्वार ह जा आत्मा का अधोगति प्रदान करत है अत इन तीना का ही त्याग रखना चाहिए।

यहा आपको यह शका हो सकती ह कि जब काम का चार पुरुषार्थ म माना गया है तो यहा इसे नरक का द्वार क्या बताया गया ह?

आपका शका करना उचित ह। इसका समाधान यह है कि जहा तरु काम क उचित आर मर्यादित ढंग म सवन करन का प्रश्न ह वहा तरु काम उपयोग आवश्यक आर मन्त्वपूर्ण है क्योंकि सारा सृजन का आधार और कारण यह काम हा ह। सेंट

के सभी निर्माण एवं प्रजनन वाले कार्य इस काम के ही कारण ही रहे हैं वरना यह दुनिया कभी की रक जाती खत्म हो जाती। सिर्फ़ सृजन एवं प्रजनन के लिए 'काम' का उपयोग करना इसका आध्यात्मिक उपयोग है और इसी रूप में 'काम' को पुरुषार्थ माना गया है। लेकिन जब काम का उपयोग वासना के रूप में अतिरेक पूर्वक किया जाता है तब यह पुरुषार्थ नहीं रहता बल्कि दुराचार हो जाता है जो रोग और पीडा उत्पन्न करके जीवन को नरक बना देता है इसीलिए इसे भी क्रोध और लोभ के साथ नरक का द्वार कहा है।

आयुर्वेद ने मानसिक वेगा को रोकने के लिए निर्देश देते हुए कहा है -

इमास्तु धारयेद्वेगान् हितार्थी प्रेत्यचेह च।

साहसानामशस्ताना मनोवाक्त्राय कर्मणाम्।।

घटक संहिता सूत्र ७/२६

अर्थात् इस जीवन में तथा मृत्यु के बाद भी अपना भला चाहने वाले व्यक्ति को निषिद्ध दुस्साहस वाले और मन वचन तथा शरीर के निन्दित कर्मों के वेग (Vice) को रोकना चाहिए अर्थात् इनका सेवन नहीं करना चाहिए।

इन मानसिक वेगा को रोकने वाला इनके दुष्प्रभाव से बचा रहता है और इनसे हाने वाले रोगों का शिकार नहीं होता। इसलिए बुद्धिमानों इसी में है कि हम इन वेगों से बच कर रहे।

मद - मद का अर्थ है नशा। नशा यूँ तो कई प्रकार का होता है जैसे जवानी का नशा सत्ता का नशा सौन्दर्य का नशा रुपये पैसे और धन सम्पदा का नशा लेकिन हम यहाँ उस नशे की चर्चा करेंगे जो मादक द्रव्यों के सेवन से पैदा होता है। बाकी के जो नशे ऊपर बताये गये हैं इनकी चर्चा का स्वास्थ्य रक्षा से सीधा सम्बन्ध नहीं है।

मादक द्रव्यों में सबसे ज्यादा प्रचलित द्रव्य मद्य याने शराब है। इस मद्य इसीलिए कहा है कि यह मद पैदा करती है नशा पैदा करती है। जो जो पदार्थ नशा पैदा करते हैं सवन करने वाले को मदान्मत बनाते हैं उन्हें मादक पदार्थ कहा जाता है। ऐसे पदार्थों में शराब के अलावा तम्बाकू भाग गाजा चरस अफीम के अलावा हशीश हेरोइन स्मैक क्राउन शुगर आदि नामों से पुकार जाने वाले द्रव्यों के नाम उल्लेखनीय हैं। अंग्रेजी में एक शब्द है Drug जिसका अर्थ होता है औषधि लेकिन आजकल ड्रग शब्द का प्रयोग 'मादक द्रव्यों' के लिए इतनी ज्यादा मात्रा में किया जा रहा है कि 'ड्रग' शब्द सुन कर दवा का नहीं मादक द्रव्यों का ख्याल आता है। इतना ही नहीं मादक पदार्थों का सवन करने वाले को भी ड्रग एडिक्ट कहा जाता है। ड्रग एडिक्ट (Drug Addict) का अर्थ होता है- नशा की लत हाना।

यह बात बड़ी हैरानी की है कि नशा कोई सा भी हो अच्छा नहीं होता हानिकारक होता है शरीर और स्वास्थ्य को नष्ट करता है थोड़ा देर का मजा और बहुत समय तक कष्ट देता है नाना प्रकार की व्याधियाँ उत्पन्न करता है धीरे धीरे शरीर का खाखला और जर्जर कर देता है फिर भी मादक द्रव्यों का सेवन करने वालों की संख्या बढ़ती ही जा

● दानी होकर यश की इच्छा न होना, प्रिय वचन बालते हुए दान देना, विद्वान होकर विद्या का अभिमान न करना, वीर होकर क्षमाशील होना, सुन्दर स्त्री के चंचल नयनों के कटाक्ष से प्रभावित न होना कटु वचन सुन कर भी उत्तेजित नहीं होना, अवसर मिलने पर भी चर्चित भ्रष्ट न होना, पराये धन का लालच न करना और युवा सुन्दर स्त्री का निरन्तर घर से बाहर बने रहने तथा पराये पुरुषों के अधीन काम करके भी चर्चित भ्रष्ट न होना ये सब असम्भव नहीं पर कठिन अवश्य है।

रही है। ऐसा क्यों है इसे ज़रा समझें ताकि आप अभी से इन नशों से दूर रहने की तैयारी कर सकें।

पहली बात तो पक्के तौर पर यह समझ लें कि कोई भी व्यक्ति खुद-बखुद अपनी मर्जों से और अकेला खुद ही किसी भी मादक द्रव्य का सेवन करना शुरू नहीं करता। इसके लिए किसी दूसरे के साथ सहयोग मार्गदर्शन, निर्देशन या प्रोत्साहन मिलना जरूरी है। यह बात किसी भी प्रकार की बुरी आदत को सीखने या ग्रहण करने के मामले में सही सिद्ध होती है। बुरी संगति में रहे बिना बुरी आदत साखी नहीं जा सकती। काई पेट से सीख का थोड़ा ही आता है। जो लोग खुद बुरे काम करते हैं बुरी आदतों के शिकार हात ही बुरा चीजा के सेवन करने के आदी हात हैं जो बुरी लता से ग्रस्त रहते हैं वही दूसरा का भां ऐसी बुरी लत सिखाते हैं उन्हें इनका आदी बनाते है अपना साथी बनाते हैं और इस तरह बुरा आचार-विचार एवं आहार विहार का प्रचार प्रसार होता रहता है। यह सब कुसंगति का ही परिणाम होता है इसीलिए कुसंगति की निन्दा की जाती है और बच्चों को ऐसी कुसंगति न करने की सलाह दी जाती है ताकि वे बुरे प्रभाव से बचे रह सकें।

नीति में कुछ बुरे कामों का निषिद्ध बताया है - हमारे पतन में मुख्य कारण कुसंगति का होना होता है इसलिए हमें कुसंगति से सदैव बचकर रहना चाहिए। भयानक जंगल में रहना अच्छा पर दुष्टों के साथ महलो में भा रहना अच्छा नहीं। पदल चल लेना अच्छा पर दुष्ट घोड़े या खटारा गाड़ी पर सवारी करना अच्छा नहीं। वेश्या का पत्नी बना लेना अच्छा पर पत्नी का वश्या या दुर्धर्मा हो जाना अच्छा नहीं। श्रमपूर्वक ईमानदारी और सन्तोष के साथ साधारण जीवन जीना अच्छा पर वेईमानी कुकर्ष और तणा करते हुए ऐश्वर्यपूर्ण जीवन जीना अच्छा नहीं। दरअसल नरक में रह लेना अच्छा पर दुष्ट प्रकृति के दुराचारियों की संगति में रहना किसी भी स्तर में ठाक नहीं। नीति के ये सभी वचन कुसंगति की निन्दा करने वाले हैं। इन वचनों के अन्त में हम एक वचन अपनी तरफ से ओर जोड़ देना चाहते हैं कि एक हाथ में जटर खा कर पर जाना अच्छा पर मादक द्रव्यों का सेवन करके जीते जी मुरदे के समान हो जाना और खुद अपनी ही लाश को घसीटते रहना अच्छा नहीं।

हम आपको कुसर्गति से दूर रहने की सलाह इसलिए दे रहे हैं कि अभी आप जीवन के प्रभातकाल में हैं यानि आप किशोर अवस्था छोड़कर नवयौवन के द्वार पर खड़े हैं और दुनियादारी की आरंभिक कदम बढ़ा रहे हैं। इस आयु में ही आपको अपने भावी जीवन रूपी भवन की नींव रखना है और भवन बनाना है। हम चाहते हैं कि आप अपने भवन की नींव बहुत गहरी और मज़बूती से रखें ताकि इस पर एक भव्य विशाल और मज़बूत भवन बना सकें।

इसके लिए आपको मद से दूर रहना होगा। मद से दूर रहने के लिए मादक द्रव्यों के सेवन से बचना होगा और इसके लिए ऐसे लोगों से दूर रहना होगा जो मादक द्रव्यों का या तो खुद सेवन करते हैं या इसका धंधा करते हैं। इसका प्रचार प्रसार करते हैं। आपको कुछ दोस्त ऐसे भी हो सकते हैं जो मादक द्रव्यों का सेवन करते हैं। ऐसे दोस्तों का संग साथ न करें क्योंकि वे ऐसी कोशिशें ज़रूर करेंगे कि आपको मादक द्रव्य सेवन करने का आदी बना सकें। ऐसी कोशिशों के पीछे जो कारण होते हैं उन्हें जरा समझ लें।

किसी भी बुरे काम की बुरी आदत बुरा चाचा के सेवन और अन्य प्रकार की बुराइयों का प्रसार बढ़ाने के कारणों में से एक बड़ा कारण एस. लागा की मनोवैज्ञानिक स्थिति होती है जो पहले से ही एस. कुकर्म और दुराचरण करने के आदी होते हैं। खास कर मादक द्रव्यों का सेवन करने वालों के मामले में यह बात ज्यादा लागू होती है। एस. लागा अपना अपराध बोध मिटाने के लिए दूसरों का भी अपना साथी बनाना जरूरी समझते हैं ताकि वे न सिर्फ अपना अकेलापन दूर कर सकें बल्कि अपने आपको यह तसल्ली भी दे सकें कि वे अकेले ही ऐसे बुरे काम नहीं कर रहे हैं दूसरे भी कर रहे हैं। जब कभी मन में अपराध का बोध होता है और ग्लानि पदा होती है तब एस. लागा साथी फिर से एस. व्यक्ति का हासला बढ़ा देता है। दूसरा कारण यह होता है कि बुरे कामों में यदि संगीसाथी भी साथ हो तो उनसे सहायता मिलती है सहयोग मिलता है और इस प्रकार के आयाजनों का सफल करने के साधन जुटाने में सफलता मिलती है। कई लोगों का साथ होने से एस. किसी भी काम को करत हुए लाकलाज की चिन्ता नहीं करना पड़ता जो कि असल व्यक्ति को करत हुए होती है। इसीलिए भीड़ जो काम कर सकती है वही काम कोई भी एक व्यक्ति नहीं कर सकता क्योंकि अकेला होने से उस लाकलाज की फिर भी रहती है और उस काम के लिए वह जिम्मेदार भी हो जाता है जबकि भीड़ के साथ होने पर भीड़ जिम्मेदार हो जाती है व्यक्ति जिम्मेदार नहीं होता न लोक लाज की फिर रहती है। आप सड़क पर अकेले खड़े होकर दहावड़ या चाट खाने में सजावट कर सकते हैं कि कोई दरुंगा या क्या कहेंगे पर चार दास्त साथ हो तो सजावट नहीं होता।

दिन पर दिन वातावरण गिरावट हो जा रहा है मादक द्रव्यों का सेवन बगल की आग की तरह तजी से फलना जा रहा है विशेषकर स्कूल और कालेज के छात्र छात्राओं में मादक द्रव्यों का प्रयोग तेज़ी से बढ़ रहा है यह बहुत ही दुःख और चिन्ता की बात है। ये बच्चे नहीं जानते कि वे कमा धीमा ज़रूर बन कर रहे हैं जो किसी दूसरे का

● आलस्य स विद्या की हानि हाता है पराय हाथ म जान स धन की हानि हाती है धन की कमी स व्यापार की हानि हाती है इठ धालन स प्रतिष्ठा का हानि हाती है नेता के बिना दल की हानि हाता है एकता आर अखण्डता क जिना राष्ट्र की हानि हाती है और ज्ञान के जिना सर्वत्र हानि हाता है ।

● वद्धावस्था स बल आर सान्दर्य का नाश हाता है, लालसा स धर्य का नाश हाता है मत्यु स शरीर का नाश हाता है द्वेष भाव स प्रीति का आर कामावग मे लज्जा का नाश हाता है कुसगति से चरित्र का नाश हाता है क्रोध स विवेक का नाश हाता है आर अभिमान स ता सर्वनाश ही हो जाता है ।

नया उनका खून का नाश कर रहा है आर उनका भाग्य जीवन क रास्ते म काट गे रहा है । जान न नया समझत कि व किम राम्म पर चल रहे है पर कल को जत्र व नाना प्रकार का व्याधिया क जगल म एम भटक जाण्ग कि निक्कनन की राह मिलना मुश्किल है नाण्ग तब वे बहुत पछताएंग बहुत पछताएंगे । तत्र सिर्फ वे होंगे आर दुख से भरी उनकी जिन्दगी होगी ।

यह मंत्र कुसगति का है दुष्परिणाम है क्योंकि कोई भी वच्चा जिना कुसगति न कोई भा गन्ना आदत साख हा नहीं सकता । इस धिगड हुए वातावरण म रहत हुए इस प्रकार की गन्दी आर हानिकारक आदतो से बचने का एक ही उपाय है कि आप शरीर आर स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए जो भी जानना आवश्यक हो उसे जाने और जान कर उस पर अमल करे । याद रखे शरीर आर स्वास्थ्य की रक्षा करना आप ही खुद का जिम्मेदारी है आपका खून का कर्तव्य है आर सबसे बड़ी आवश्यकता है । इससे मुह मोडकर आप कभी सुखी न रह सकेगे । इस विषय मे का गई लापरवाही आर गनतिया न लिए आप किमा दूमेरे व्यक्ति का आज क धिगड हुए वातावरण का या परिस्थितिया का जिम्मेदार नहा ठहर सकेने । यदि आप ऐसा करते हैं तो बहानेबाजी करते है दूसरा को ही नहीं खुद अपने को भी धोका देने की कोशिश करते है जिससे कोई फायदा नहीं हागा क्योंकि आप कुछ भी कहत रहे परिणाम तो आपको भोगने ही पडगे । इस विपत्ति से बचने का एक ही उपाय है कि आप विवेक स काम लेकर अपना भला पुरा समन्य आर ऐसे काम हरगिज न कर जा आज भल हा दो धडी का मान मना त्त हा पर जिन्दगी भर क लिए आपका शरीर म ऐसा जहर घाल द कि फिर आप अच्छे स्वास्थ्य क लिए तरसत हा रहे । कान क्या करता है या जमाना कैसा है इसकी फिक्र छोडे ओर अपनी फिक्र करें अपने शरीर आर स्वास्थ्य की फिक्र रखे ताकि कल का आपका शरीर मन्त्रुत निराग आर शक्तिशाला जना रह सक आपका स्वास्थ्य ज़िदिया रह सके आर आप उचित तरीका स उचित मात्रा म उचित प्रकार क सुख पागा का आनन्द प्राप्त करने के लायक बना रह सक । सुख पान क उपायो का भा मना जाना जरूरी हाता है जसना सुख क उपाय ही दुखलना हा जात है ।



यह बात आप ठीक से रज्याल में ले नें कि गलत तरीके से सही चीज़ प्राप्त नहीं की जा सकती। भागवादी प्रकृति के लोग मादक द्रव्यों का सेवन करके या तो कोई गम गलत करना चाहते हैं या दो घड़ी का मौज मजा लाना चाहते हैं पर इस तरह गम गलत नहीं होता उल्टे बढ जाता है। आज जो भाले और नादान युवक युवतियां नाना प्रकार के मादक द्रव्यों का सेवन कर रहे हैं उनका जावन कैसा नरक हो गया है इसे वे ही जानते हैं। इस प्रकार का नशा करने वाले अब नशा छोड़ना चाहते भी हैं तो छोड़ नहीं पाते क्योंकि नशा उतरने के बाद जो भयानक पीड़ा उन्हें होती है उसे बरदाश्त करना अत्यन्त कठिन होता है। वैसा सूत में उनके सामने दो ही रास्ते रह जाते हैं कि या तो वे फिर से नशा कर लें ताकि बहाशा हो सकें या फिर जिन्दगी ही खत्म कर डालें। मादक पदार्थों के सेवन से शरीर वैसे ही धीरे धीरे नष्ट होता जाता है जैसे कागज़ को दीमक चाट जाती है लकड़ी को धुन खोखला कर देता है और लोहे को जंग नष्ट कर देती है।

तो बच्चा! आप किसी भी प्रकार के मादक पदार्थ का सेवन हरगिज न करें। उन दोस्तों का साथ छोड़ दें जो आपको मादक द्रव्यों का सेवन सिखाना चाहते हैं क्योंकि कुछ वर्ष के बाद वे दास्त तो न जाने कहाँ और किस हाल में होंगे पर आपने अगर उनकी बात मान कर इस उम्र से ही बुरी लतें लगा लीं तो ये लतें आपको जीवन भर के लिए लतखोरांलाल बना कर आपका जीना हराम कर देगी। नशा के विषय में मैं चार गहरी बातें भी आपको बताना चाहता हूँ। ये बातें जीवन भर आपका उचित व हितकारी मार्गदर्शन देती रहेंगी।

यह सदा याद रखें कि नशा कोई सा भी हो वह शरीर और मन को अपना गुलाम बना लेता है आजादा नष्ट कर देता है और धीरे धीरे शरीर का कमजोर करता जाता है। एक बारोक बात आप आर समझ लें। ससार के सभी धर्म दर्शन और इनके विद्वानों ने नशा करने को मना किया है वह इसलिए किया है कि नशा चेतना को क्षीण करके नशा करने वाले को जड़ पदार्थ जैसा बनाता है याने चेतना स्फूर्ति सतर्कता और बौद्धिकता का नाश करता है। नशा शुरू में नशा और अन्त में नाश सिद्ध होता है सिर्फ मात्रा का फकल होता है इधर का मात्रा उधर गई कि 'नशा शब्द का 'नाश' शब्द हो जाता है।

यदि हम नशा करते हैं तो हमें होश नहीं रहता। जब हम बहाशा हो जाते हैं तो एक जड़ पदार्थ के समान हो जाते हैं। वैसी हालत में यदि कोई हमें मारे हमें काट डाले मार ही डाले तो भी हम कुछ नहीं कर सकते क्योंकि हमें कुछ पता ही नहीं चलता। जस किसी उजान पदार्थ का नहीं चलता। रोगी को बहाशा करके ही तो आपरेशन किया जाता है। डाक्टर चाकू से पेट काट देता है आपरेशन करता है पर रोगी का पता ही नहीं चलता। नशा हमारी चेतना हमारा सज़्ञ याने हाशाहवास समाप्त कर देता है याने हम चेतना से जड़ता की ओर ले जाता है जीवन से मृत्यु की ओर ले जाता है और परम चेतना याने परमात्मा से दूर ले जाता है। जब हम होश से बाध से और चेतना से भर

● नदी के किनारे उगने वाले युक्ष, खेत में फसल के साथ उगने वाले पांघे व घास, दुर्जनो की सगति में रहने वाला पुरुष, दूसरे के घर ज्यादा जाने आर ठहरने वाली स्त्री, अनुशासन और आज्ञा न मानने वाली सन्तान फिजूलखर्च करन और एयाश तद्विषयत वाला व्यापारी रिश्वतखोर अधिकारी और अच्छी गुप्तचर व्यवस्था विहीन राज्य शासन - ये सब अवश्य ही नष्ट होत हैं चाहे कितने ही विलम्ब से हो।

● आलसी का यश नष्ट हो जाता है दुष्टा की भैत्री नष्ट हो जाती है नष्टन्द्रिय का कुल नहीं चलता व्यसनी की विद्या नष्ट हो जाती है विलासी की सम्पदा नष्ट हो जाती है कजूस का सुख नष्ट हो जाता है गरजमन्द की बुद्धि नष्ट हो जाती है झूठ बालने वाले की स्मरणशक्ति नष्ट हो जाती है और विवेक नष्ट होने पर सत्र नष्ट हो जाता है। विपत्ति में भी जिसका विवेक नष्ट नहीं होता वह निश्चय ही नष्ट होने से बच जाता है।

हात हैं तत्र परमात्मा के अधिक निकट हात हैं और जब परमात्मा के निकट होते हैं तब कोई भी गलत और बुरा विचार तक नहीं करते। यह हाश बना रह यह चतना बनी रहे ताकि हम तुर काम न कर सकें इसीलिए सभी धर्मों ने नशा करना निषिद्ध किया है।

सिगरेट पाने वाल अपना कलजा फूकते हैं और खुश हात है। फफुडों का नाश हो रहा है खासत जा रह हैं और सिगरेट पी रह है। शराब पाने वाला का लिवर यान यकत बेकार हो जाता है और शराबी का अमल मात मरना पडता है। सिगरेट छोड़ी पीने से जहा मुह गले या फफुडों में कंकर हान की सम्भावना बनती है वहा शराब से सिरोसिस आफ लिवर जैसा प्राणघातक रोग हो जाता है। इसके अलावा मादक द्रव्यों का प्राप्त करने में जो धन खर्च होता है सो अलग। आज जो लोग इन्जक्शन से ड्रग अपने शरीर में प्रविष्ट कर रहे हैं वे कभी भी एड्स जैसे असाध्य और घातक रोग के शिकार हो सकते हैं क्योंकि एड्स के रोगी द्वारा प्रयाग की गई सुई से इन्जक्शन लाने से एड्स के बीजाणु शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। नशा करने वाले को होश तो रहता नहीं अगर एड्स के रोगी द्वारा प्रयाग की गई सुई का प्रयाग कर भी लें तो उस पता भी नहीं चलगा और एड्स मुफ्त गल पड जाएगा।

नशाखारी आज के बच्चा में तजी से बढ रही है इसलिए इस त्रिपय में हमने - जरा ज्यादा ही चर्चा कर डाली है ताकि आपका सावधान कर सकें। अभी आपका शरीर निरोग है निर्विकार है तो इसे मादक द्रव्यों से बचाए रखे ताकि इस सुन्दर स्वस्थ शरीर में यह जहर न पहुँचे।

मोह - मोह का शाब्दिक अर्थ है झूठ भ्रम। इसका दूसरा नाम माया (Illusion) भी है। मोह का जन्म अज्ञान से होता है अहंकार में प्रेरित होकर यह फलता फूलता है सकारण भावना इस शक्ति देती है ममत्व इसका खुराक है और शोक इसका परिणाम है। शोक और दुःखा का जन्म मोह में ही होता है जैसा कि मास्वामी

तुलसीदाजी ने कहा है **माह सकल व्याधिन कर मूला । तिन्ह ते पुनि उपजहि बहु मूला ।।** याने माह से ही शाक व अन्य प्रकार के दुख पैदा होते हैं ।

माह का एक अर्थ लगावट यान आसक्ति (Attachment) भी है । मत् और माह ये दो ऐसे मानसिक बग हैं कि जितने बन्त ह उतने हा हम दुखा करत है क्योंकि जब भी य टूटत ह खत्म हात ह तब दुख ही टत है । जब नशा उतरता ह या टूटता हे तब शरार म जहुत वेदना हाती ह आर जब कोई माह याने भ्रम टटता है तब भा बहुत निराशा आर पाडा जाती हे । जो अत्यन्त चेतनावान आर अनासक्त प्रकृति के होते ह वे इस दुख तथा पीडा से बचे रहते ह । भगवान श्रीकृष्ण जसा महाचेतनायुक्त और अनासक्त कर्मयोगी काइ दूसरा नहीं हुआ । उनका एक नाम मदन माहन भा हे । आप जानते हैं यह नाम क्या रखा गया? भगवान श्रीकृष्ण सम्पूर्ण चेतना से युक्त थे इसलिए उनम नाममात्र को भा मदन था आर अनासक्त कर्मयोगी थे इसलिए उनको मोहन था । मत् न था इसलिए मदन आर माह न था इसलिए माहन न यान मदन माहन कहा गया । आप भा अभी से हा अपन सम्कार आर ज्वाचार एस धारण करना शुरू करे जा आपका मत् से भी दूर रखे आर माह से भा यान आप नशा से भा दूर रहे आर भ्रम झूठ छान कपट आदि से भा बच कर रहे । अभी से ऐसा अभ्यास कीजिए तो जैसे-जैसे आपकी आयु बढ़ती जाएगी वैसे वैसे अभ्यास भी बढ़ता जाएगा । अभ्यास म बड़ी शक्ति आर श्रमता हाता ह । एक कवि ने कहा ह -

करत करत अभ्यास व जडमति होन मुजान ।  
रसरी आवत जात त सिल पर परत निसान ।।

आप अभी से जैसा स्वभाव बनाना चाह बना सकते हैं । अच्छा स्वभाव बनाना ता खुद भा सुखी रहग आर दूसरो का भा सुख द सकग । आपका एक बात बता द । यह दुनिया गोल है यहा सब कुछ घर्तुलाकर है इसलिए हम जो देते हैं वही लाट कर हमारे पास आता है । इसम देर होती हे अन्धेर नहीं होती । हम सुख दंग ता सुख पाएग दुःख दंग तो दुख पाएग चाहे अभा चाहे कभी बाद म पर पाएग जरूर । इस सिद्धान्त को आप गाठ मे बाध ले । इससे पालन करने म आपका कठिनाइया का सामना करना पडगा इसम काई शक नहीं क्योंकि अच्छे कामो म कठिनाइया आता हा ह पर जा उतम प्रकृति के व्यक्ति हात ह वे कठिनाइया से विचलित नहीं हान । नति म कहा ह -  
**न्याव्यापथ प्रविचलन्ति पद न धीरा** अर्थात् धैर्यवान उनम पुरुष न्याय मार्ग पर चलत हुए पथ से विचलित नहीं हात । यह विशयता बडप्पन आर मरुगुण तिन गिन पुग्गो म हाता ह उनका मनुष्य जीवन म अना सफल हो जाता ह ।

मत्सर - मन्सर का अर्थ हाता ह ईर्ष्या । दूसर के बडप्पन का पमन न करत दूसर के मुसुल्ल अपन का हान ममझ कर द्वेष भाय रखात ईर्ष्या करनी हात ह । एगो कालम म हान मारति मा भावन म पन हाता है । क्यो एगो भावना हाता ह जा ईर्ष्या करन यन का हा दुख करनी ह एकाकि ईर्ष्यानु व्यक्ति निगम प्रति ईर्ष्या करत ह उम

● परदेश में विद्या मित्र है, विपति में धैर्य मित्र है, घर में पत्नी मित्र है, रोगी के लिए वैद्य मित्र है आचरण करने पर ज्ञान मित्र है, शत्रु के सामने शस्त्र मित्र है, शस्त्र का मित्र साहस है, मरते हुए प्राणी का मित्र धर्म है जो ज़रूरत पड़ने और मुसीबत के समय काम आये यह भी मित्र होता है लेकिन जो व्यक्ति स्वार्थी, नीच मनोवृत्ति वाला, कटुभाषी और धूर्त होता है उसका कोई मित्र नहीं होता, न यह खुद किसी का मित्र होता है।

इसका पता भी नहीं चलता। ईर्ष्या परायण की भावना की मूक होती है क्योंकि जिन्हें हम अपना मानते हैं उनके उत्कर्ष में उनके बड़प्पन से हम प्रसन्नता होती है ईर्ष्या नहीं। ईर्ष्या वन्धुत्व में नहीं वैरभाव से पैदा होती है यह मित्र भाव नहीं शत्रु भाव है उदारता नहीं सकाणता है महानता नहीं हीनता है और एसी भावना है जो ईर्ष्या करने वाले के अन्दर कुण्ठा पैदा करती है जलन और क्रोध पैदा करती है जिससे ईर्ष्या करने वाला अन्दर ही अन्दर कुढ़ता रहता है।

इस कुढ़न से अनावश्यक रूप से तनाव पैदा होता है जिसका हमारे शारीरिक सस्थान पर बुरा प्रभाव पड़ता है। हमारा स्वभाव रूखा और चिड़चिड़ा हो जाता है और व्यवहार सरल और सामान्य नहीं रह पाता। यह प्रवृत्ति बिना कुछ करे धीरे धीरे हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का हानि पहुँचाती रहती है ईर्ष्या की आग अन्दर ही अन्दर सुलगती रहती है हमें जलाती रहता है। इससे होने वाली हानियाँ कमावेश वैसी ही होती हैं जैसी क्रोध करने से होती हैं। ईर्ष्या करने में सित्राय नुकसान के फायदा कुछ नहीं होता क्योंकि ईर्ष्या करके हम किसी का कुछ बिगाड़ नहीं सकते, सिर्फ अपने स्वास्थ्य का नाश करते हैं।

इस प्रकार यदि हम मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रहना चाहते हैं अपने मन मानसिक को प्रसन्न और चिन्ता तनाव से मुक्त रखना चाहते हैं तो हमें इन छ शत्रुओं से सावधान रहना होगा और इनसे बचना होगा। आप अभी से इन शत्रुओं को अच्छी तरह से पहचान लें और इनसे दूर रहने का अभ्यास करने लगें। यह हो सकता है और होगा कि आपको पूरी सफलता न मिले तो चिन्ता न कर और काशिश बराबर जारी रखें। जितनी अधिक का शर उतनी काशिश करते रहें। अच्छा काम अधूरा भी रहे तो भी शुभ होता है और बुरा काम पूरा हो जाए तो भी शुभ नहीं होता। इसलिए इसका चिन्ता न कर कि आपका अच्छा प्रयत्न पूरा नहीं होता। धीरे धीरे सफलता बढ़ती जाएगी। हमारे कदम वहीं रहें पर आगे बढ़ें यही शर्त है फिर हमारा रफ्तार कम हो या ज्यादा इसकी फिक्र करने की जरूरत नहीं। तब रफ्तार से बुरी राह पर चलने की अपना मन राह पर धीरे धीरे चलना भी शुभ और कल्याणकारी होता है।

आपको ज्ञानेन्द्रियों कर्मन्द्रियाँ अन्तःकरण अनुष्ठान तथा मन के छ शत्रुओं के

विषय में सक्षिप्त जानकारी देन के बाद अब हम मन के विषय में थोड़े से विस्तार से विवरण प्रस्तुत करेगे क्योंकि स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए आपको जो भी प्रयत्न करना होगा उनको सफल बनाने में आपके मन का योगदान होना अत्यन्त आवश्यक होगा। मन का योगदान तथा मिल सकना जब आप मन का अपन विवेक के नियन्त्रण में रख सकेंगे और धैर्यपूर्वक प्रयत्न जारी रखेंगे। मन का नियन्त्रण में तथा रख सकना जब मन की शक्ति प्रवृत्ति और क्षमता से भला भाति परिचित होंगे। हमारे सभी कार्य कलाप और आचार विचार हमारे मन के ही निर्देश पर संचालित होते हैं इसलिए मन ही सर्वांगीण सिद्ध होता है। स्वास्थ्य की रक्षा के उपाय करने के लिए आपको विवेक से काम लेकर मन पर उचित नियन्त्रण रखना होगा तभी आप मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रह सकेंगे। इसलिए अब मन के विषय में आपकी जरूरत तब तब के बाद शरीर के विषय में चर्चा करेंगे।

## मनोविज्ञान

मन को समझने के लिए हम मनोविज्ञान को जानना व समझना होगा। मन की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि वह कभी भी विचाररहित नहीं रहता और नाना प्रकार के विचार करता ही रहता है। हम आपको बता चुके हैं कि इस विचारधारा और विचारशीलता का ही नाम मन है। यदि विचार रोक लिये जाए यानि विचारहीन स्थिति निर्मित कर दी जाए तो मन का अस्तित्व उतनी तब के लिए लुप्त हो जाएगा। इस स्थिति को 'ध्यान' या 'अमनी भावदशा' (State of no mind) कहते हैं यानि मन का अस्तित्व तभी रहता है जब हम साधु विचार करते हैं। विचार है तो मन है विचार नहीं तो मन भी नहीं। जब हम सोते हैं तब यदि सपना देखते हैं तो मन सक्रिय रहता है और जब गहरी नींद में होते हैं तब निष्क्रिय और निर्विचार स्थिति होने से मन का अस्तित्व लुप्त रहता है।

हम जब जो काम करते हैं तब मन उसी काम में लिप्त रहता है व्यस्त रहता है इसलिए इधर उधर नहीं भटकता लेकिन जब हमारे पास कोई काम करने को नहीं होता यानि हम फालतू बैठ जाते हैं तब मन फुरसत में होने से इधर उधर भटकने लगता है इसलिए फालतू बैठना अच्छा नहीं होता। एक कहावत है फालतू न बैठ कुछ किया कर भले ही पजामा फाड़के सिया कर। जब हम मन का किसी काम में व्यस्त नहीं रखते तो यह सोचने विचारने और मनमाना कल्पनाएँ करने के लिए स्वतन्त्र हो जाता है। अब जैसे हमारे सस्कार होंगे जैसी हमारी मनोवृत्ति होगी वैसे ही विचार मन में आया करेंगे। आप शायद न जानते हैं कि सस्कार और मनोवृत्ति किस कहते हैं ता जब समझ लें।

हम जो भी कर्म करते हैं या विचार करते हैं उसका सूक्ष्म प्रभाव हमारे अवचेतन मन पर पड़ता रहता है। जो जो और जितने कर्म हम कर चुके हैं उन सबका प्रभाव हमारे अवचेतन मन पर अंकित होता रहा है इनके प्रभाव को सस्कार कहते हैं क्योंकि

● धार्मिक प्रवचन सुनते समय या भजन कीर्तन करते समय, श्मशान में अपने किसी स्वजन की चिता का जलते हुए देखने पर, बहुत बुरी तरह से रोगग्रस्त किसी रोगी से मिलते समय और क्रोध शान्त होने पर पश्चाताप करते हुए जो भावना हृदय में उत्पन्न होती है वह स्थायी नहीं होती। यदि स्थायी हो सकी होती तो ऐसे आदमी का जीवन कुछ और ही ढंग का हो जाता। उसका आचार विचार ऐसा नहीं रह पाता जैसा कि दुनिया के प्रपंच में उलझे हुए और नाना प्रकार का तिकड़में लगाने वाले व्यक्ति का होता है। थोड़ी देर का ऐसा मरपटिया वराग्य लुप्त हो जाता है और हम फिर पुराने ढर में उलझ जाते हैं।

यह प्रभाव ही हमारी मनोवृत्ति का निर्माण करता है। जैसे हमारे पुराने सस्कार और वर्तमान विचार होते हैं वसी ही हमारा मनावृत्ति निर्मित होती है जैसी हमारी मनोवृत्ति याने मन का स्वभाव होता है वसा ही हमारा आचरण होता है।

अब यदि हम खाली बटन ता मन हमारे सस्कार और मनावृत्ति के अनुसार साच विचार करने लगना। ऐसे सोचविचार को खाली पुलाव पकाना कहते हैं। कई बार ऐसा फालतू का साच विचार करना हानिकारक भी होता है क्योंकि इसमें विवेक का सहयोग नहीं होता इसलिए कहा गया है कि खाली दिमाग शैतान का घर होता है (Empty mind devil's workshop) मन को कभी खाली नहीं छोड़ना चाहिए।

## मन एक सागर

मन क्या है? मन कामनाओं का अथाह सागर है जिसमें हमेशा कामनाओं की इच्छाओं की ओर महत्वाकांक्षाओं की लहर उठ करती है। एक लहर उठकर गिरी नहा कि दूसरी पैदा हो जाती है। इन लहरों का अन्त नहीं होता। मन की लहरों को खत्म करना कठिन ही नहीं अमम्भव है।

एक शिष्य ने अपने गुरु से पूछा गुरुदेव मन की कामनाओं का अन्त कहा है? गुरु उम नदी के किनारे ले गये। नदी के किनारे खड़े हो कर उन्होंने एक लाटा शिष्य को दिया और बोले यह लाटा लो और नदी का पानी भर कर जमीन पर तब तक फेंकते रहो जब तक नदी खाली न हो जाए याने इसका पानी खत्म न हो जाए। यह आदेश सुनकर शिष्य चकित होकर बोला गुरुदेव! नदी भी कहीं खाली की जा सकती है?

गुरुदेव बोले - नहीं की जा सकती यह मैं भी जानता हूँ क्योंकि इसके जल प्रवाह का अन्त नहीं है। इसी प्रकार मन की कामनाओं का भी अन्त नहीं है। उन्हें समाप्त नहीं किया जा सकता यही समझाने के लिए मैंने यह उदाहरण दिया है। जैसे नदी पर बाध बनाकर आवश्यकता के अनुसार जल रशि इकट्ठी की जा सकता है उसी प्रकार

मन की कामनाओं पर त्रिक का बाध बना कर याने नियन्त्रण कर क उचित कामनाओं की पूर्ति की जा सकती है सभी कामनाओं की पूर्ति नहीं की जा सकती क्योंकि इन कामनाओं का अन्त नहीं होता, हमारा जीवन का ही अन्त हो जाता है।

कवल त्रिक ही एक ऐसी शक्ति है जा मन की कामनाओं में स उपयाग और हितकारी कामनाओं को चुन सकता है शेष कामनाओं का त्याग करता है। इस चुनाव के करने और उचित प्रयत्न करने को बुद्धिमानी कहते हैं।

सारांश यह है कि मन का प्रत्येक कामना का पूर्ति करने का वाशिश नहीं करना चाहिए बल्कि विवेक से काम लेकर उपयोगी व हितकारी कामनाओं की ही पूर्ति करना चाहिए। इस पर भी जा कुछ किया जा मक उतना भरपूर प्रयत्न करने पर भी जा कुछ प्राप्त हो उमम राजा रहना चाहिए। राजी रहने से असन्तोष नहीं हाता और असन्तोष न हो ता दुख नहीं होता क्योंकि सन्तोष से बढ़ कर कोई सुख नहीं हाता। नाति में कहा है कामुकता क समान कोई व्याधि नहीं अज्ञान क समान कोई शत्रु नहीं क्रोध क समान कोई अग्नि नहीं चिन्ता क समान कोई विष नहीं विद्या क समान कोई साथी नहा ज्ञान क समान कोई हितैषी नहीं और सन्तोष के समान कोई सुख नहीं।

मन का विषया में ज्यादा लिप्त नहीं हान देना चाहिए क्योंकि निरन्तर रूप स यदि मन विषयासक्त रहे और विषया क विषय में चिन्तन करता रहे तो मन विषय वासना में रस लेने लगता है। विषय वासना में रस लन पर कामुकता पैदा हाती है इसम कोई व्याधा आए तो क्रोध पैदा हाता है क्रोध स विवेक नष्ट हाता है, विवेक नष्ट होने स स्मृति नष्ट हाती है जिसस मनुष्य यह भूल जाता है कि वह जा कुछ भा कर रहा है उसका परिणाम क्या हागा? स्मृति नाश से बुद्धि का नाश हाता है और बुद्धि नष्ट होने स आवरण का नाश हाता है।

विषया से लिप्त बनाये रखने में तृष्णा का भारी गथ हाता है। शरीर की प्यास को तृषा कहते हैं और मन की प्यास को तृष्णा कहते हैं। शरीर की प्यास तो पानी पान स शान्त हो जाती है पर मन की तृष्णा का मामला उलटा है याने इच्छित वस्तु मिल जाने पर भी तृष्णा शान्त नहीं होती बल्कि ओर बढ़ जाती है। थोडा प्राप्त होने पर ज्यादा पाने की लालसा पैदा हो जाती है लिहाजा जो कुछ मिलता भी है उसकी खुशी नहीं होती बल्कि जो नहीं मिलता है उसका दुख हाता है।

एक व्यक्ति अपने मित्र से मिलने उसके घर पहुँचा। मित्र बडा उलास दिखाई दिया तो उसने पूछा क्या बात है भई। यू देवदास बन क्यों बंठे हो? मित्र लम्बी सास छोडता हुआ बोला क्या बताऊ यार बडा नुकसान हो गया। यह सुन कर वह व्यक्ति चकित हाता हुआ बोला नुकसान और तुम्हें! ऐसा कैसे हा सकता है तुम ता बड चतुर और अनुभवी व्यापारी हा। कितना नुकसान हुआ?

मित्र बोला - पाच लाख का नुकसान हुआ है।

वह व्यक्ति और भी हैरत होकर बोला - वाप रे! पाच लाख का नुकसान!। एमा कैसे हा गया ?

● धैर्य और सन्तोष हा तो निर्धनता भी बुरी नहीं लगती, कपड़े साधारण हो पर साफ और धुले हुए हा तो बुरे नहीं लगते भाजन स्वादिष्ट न हो पर ताजा और गरम हो तो बुरा नहीं लगता, मनुष्य अच्छे स्वभाव का सवाभावी और मधुर भाषी हो ता कुरूप हान पर भी बुरा नहीं लगता, घर छाटा और साधारण हा पर साफ सुथरा और व्यवस्थित हा ता बुरा नहीं लगता और तन स्वस्थ तथा मन प्रसन्न हो ता कुछ भी बुरा नहीं लगता ।

● कजूस को दान देना बुरा लगता है लाभो का मागन वाला बुरा लगता है चारा का प्रकाश बुरा लगता है मूर्ख को ममझान वाला उपदेशक बुरा लगता है कर्जदार को तगादा बुरा लगता है रूपवान को बुढ़ापा अच्छा नहीं लगता व्यभिचारिणी स्त्री का पति म रुचि नहीं रहनी निर्धन का धनवान अच्छ नहीं लगत और जिसका मन शोक से व्याकुल हा उसे कुछ भी अच्छा नहीं लगता ।

मित्र वाला मरा अनुमान था कि इस माल कम से कम २० लाख का मुनाफा जम्मा होगा । अभा मुनामजा बलेनम शाट दकर गय है । उमरम १५ लाख का हा मुनाफा निक्ला इस तरह ५ लाख का नुकसान हा गया ।

दरअमल मन का तण्णा मित्रा पद का बाल्ना की तरह हाता है । आप ऐमा बाल्ना का रस्सी राध कर कुए म डाल । जब बाल्नी पानी म डूब जाएगी तब ऐमा दिखाई देगा कि बाल्नी मे पानी भरा हुआ है । लेकिन जस हा बाल्नी खाली वेस ही बाल्नी खाली हा जाएगा क्याकि बाल्ना म पदा हा नहा है । यदि इम तण्णा रूपी बाल्ना म सन्तोष का पदा लगा दिया जाए ता इसम पाना ठहर सकना है धरना हम जीवन भर फूटी बाल्नी से पानी खींचते रहेगे आर बाल्नी खाली की खाली ही रहेगी । ज्यादातर हाता भी एमा हा है ।

आपने यह अनुभव किया ही होगा कि हमारे मन म कैसी अज्ञाय अनाप कल्पनाए आती है कसा कसा इच्छाए पदा हाती है यान हमारा मन न जान क्या क्या माचा करता है । जरा मोचकर बताए कि यदि जा इच्छा आपका मन में उठती है या जा कल्पना पना हाती है यदि वः तुरन्त पूरी हा जाए ता कम्मा रहे ?

आप शायद कह कि वाह ! इससे बढ़िया आर क्या बात हा सकता है । मन की इच्छाए पूरा हो जाए याने मन का सोचा हुआ पूरा हो जाए तो फिर और क्या चाहिए ?

यदि आपका यहां जवाब है तो हमारा कहना यह है कि आप गलत माच रहे हैं । हमारे विचार से आपका इसके लिए प्रभु को धन्यवाद देना चाहिए कि हमारे मन का सोचा हुआ ज्यादातर पूरा नहीं होता । यदि हान लगे ता हम कैस फजात म पड सकते हैं इसकी आपकी खबर नहा है । इस विषय म हम आपका एक राधकथा मुनात है ।



पुराने शास्त्रों में ऐसा पढ़ने का मिलता है कि कल्पवृक्ष के नीचे जो भी कामना की जाती थी वह तत्काल पूरा हो जाता था। आप भी चाहते हैं कि मन का चाहा हुआ तत्काल पूरा हो जाय।

ता एक शिकारा शिकार के पाँउ दौड़ता हुआ वन में भटक गया। जरा वर धर गया तो विश्राम करने के लिए एक वृक्ष को छाह में बैठकर विश्राम करने लगा। वह वृक्ष कल्प वृक्ष ही था पर शिकारा का इमका ज्ञान न था कि वह कल्पवृक्ष के नीचे बैठा है। वह भूख से व्याकुल हो रहा था सा उसका मन में विचार आया कि क्या करूँ कर भूख लग रहा है 'माश' इस वक्त भोजन मिल जाता तो मजा आ जाता। उसका ऐसा साधना था कि सामने भोजन की थाली उपस्थित हो गई भोजन वमा हो था जसा उम पमन् था और वह चाहता था। पहल तो वह जरा हटान हुआ कि यह थाली कहा से आ टपकी पर भूखा था मा एक दम खाने पर टूट पडा। खात खात उम खाल आया कि अचानक यह खाना आया कहा से कोई भूत प्रन का माया तो नहीं है। उसने ऐसा विचार किया ही था कि सामने भूतप्रेत उपस्थित हो गये। वह उन्हें देखते ही घबरा कर खाना भूल गया और डर कर बोला कि मार गय तो सत्र भूतप्रेत उसे मारन लग। शिकारी न सोचा कि ये भूत प्रत अब क्या छाडंग मरा अन्त समय आ गया लगता है ये मुझे मार हो डालग। इस विचार के मन में आत ही उसका विचार पूरा हो गया यान वह मर गया।

आप कह सकते हैं कि एक तो ऐसा वृक्ष होता ही नहीं और यदि हा भी तो हमारा दशा उम शिकारी जसा नहीं होगी क्योंकि हम इस तरह का इच्छा करग नहीं।

हम भी मानते हैं कि ऐसा वृक्ष नहीं होता। पहल कभा होता भी हो तो आजकल नहीं होता। पर हमारी कामना तो यही है न कि काश। हमारी इच्छाएँ पूरी हो जाय कर हमारा साधा हुआ पूरा हो जाय कर। यही तो ऐसे कल्पवृक्ष की कामना है जो तत्काल आपकी इच्छा पूरी कर दिया कर।

और आप जरा अपने विचारों पर तो गौर कर अपनी इच्छाओं पर तो विचार कर। दिन भर में कैंसी कैंसी अजीबोगरीब कल्पनाएँ, इच्छाएँ और कामनाएँ आपके मन में उठा करती हैं। आप अपनी सभी कामनाएँ और कल्पनाएँ जरा डायरी में लिखना शुरू कर और फिर उन्हें पढ़ ता आप खुद हटान हो जाएंगे और उस शिकारा की कथा को अपनी कल्पनाओं के सामने दा कौड़ी की समझन लगग। तब आप भी इसा नतीजे पर पहुँचेंगे कि यह अच्छा ही है कि जो आपकी हर कामना पूरी नहीं होती। वरना आपकी दशा उस शिकारी जसी तो क्या, उससे भी ज्यादा विकट हो सकती है। मन का अन्य चाहता में से ही एक चाहत यह भी है कि मन का साधा हुआ पूरा हो जाय कर पर ईश्वर का धन्यवाद दीजिए कि हमारे मन की सभी कामनाएँ पूरी नहीं होती वरना हमारा जीना मुश्किल हो जाता।

मानसिक स्वास्थ्य तभी ठीक रखा जा सकता है जब मन में अच्छे और कल्याणकार विचार हो दूषित विचार न हो। शारीरिक स्वास्थ्य की अपक्षा मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करना ज्यादा जरूरी और महत्वपूर्ण होता है क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य का पूरा प्रभाव

● जो कल्याणकारी हो वही आचरण धर्म है जो सदा एक जैसा रहे वही सत्य है, जो लेने की इच्छा न रख कर देता हा वही दाता है जो स्नह स यथा हो वही बन्धु है जो विपत्ति में साथ दे वही मित्र है जो न्याय भाग पर चलता हुआ पुरुषार्थ करता हो वही सत्पुरुष है जो पिता को यश आर सन्तोष प्रदान करे वही पुत्र है, जो गुरु के उपदेश पर आचरण करे और उन्नति करे वही शिष्य है जो वैरभाव नहीं करता वही क्षमाशील है जिन्हे मन में खलता, द्वेष आर ईर्ष्या का भाव न हो वही अहिंसक है आर जो सन्तोष करना जानता है वही सुखी है।

शारीरिक स्वास्थ्य पर पडता है वल्कि सत्य तो यह है कि पहले मन अस्वस्थ हाता है फिर तन अस्वस्थ होता है इसलिए मन को शुद्ध और स्वस्थ रखना निहायत ही जरूरी है पर अधिकांश लोगों का ध्यान उस मुद्दे पर नहीं जाता।

हमने आप सत्र बच्चों का ध्यान सत्रम पहल मन और मानसिक स्वास्थ्य का तरफ इमीलिए आकर्षित किया है क्योंकि शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा की चर्चा करन में पहल मन आर मानसिक स्वास्थ्य क विषय में चर्चा करके इस त्रिपय का बहुत बारीकी और गहराई से समझ लेना बहुत जरूरी है। इस पक्ष को ठीक से जान समझ बिना आप शारीरिक पक्ष को भी ठीक से समझ नहीं सकत थे और न ढग से स्वास्थ्य रक्षा हा कर सकत थे इसीलिए हमने तन से पहले मन के विषय में बातचीत करना उचित समझा है। यदि मन स्वस्थ न हा ता तन भी दर सबर अस्वस्थ हा ही जाता है। मन की अस्वस्थता क्या हाती है या कि अस्वस्थ मन कसा हाता है इसे जरा समझें।

जम शरीर अस्वस्थ हा ता हम कुछ अच्छा नहीं लगता बचने सा प्रनो रहती है भूख नहीं लगता नींद नहीं आता खायो पिया ठीक से हजम नहीं हाता जिसस शरार दुबला आर कमजोर हान लगता है वैसे ही यदि मन अस्वस्थ हो तो भी ऐसी परिस्थिति बन जाती है याने अच्छी बात अच्छी नहीं लगती नीति उपदेश की बात सुन कर बेचेना और वारियत हाती है सत्सग और स्वाध्याय करन की इच्छा नहीं हाती। और अगर एसा मौका आ भी जाए तो मन में उच्चाटन सा बना रहता है याने मूड ऑफ रहता है। तभीयत होती है कि ऐ मेरे दिल कहीं और चल इस बकवास में क्या रखा है।

ऐसे विचार और मनोवृत्ति वाल एक दलील यह देते हैं कि एसी बातों क लिए जो पूरी जिन्दगी पडा है यह उम्र तो खेलने खाने और मांज मनाने की है। अभी से ज्ञानध्यान सत्सग स्वाध्याय और नीति उपदेश क चकर में क्या फसना। यह तो बूढ़े बुजुर्गों क करने के काम है बच्चों क नहीं। लेकिन एस विचार रखने वाले इस रहस्य से परिचित नहीं हाते कि अच्छा काम करन क लिए कोई खास उम्र का होना जरूरी नहीं होता और बुरा काम करना किसी भी उम्र में अच्छा नहीं होता। वे यह भी नहीं जानत कि उम्र ता इस शरार की ही होता है मन की नहीं होती बूढ़ा बुजुर्ग भी यह शरीर ही होता है मन नहीं हाता। मनु का उम्रों तो हमेशा एक ही जैसी रहती हैं। यह

बात जुदा है कि बचपन में उमर्गा पर अग्नेय अवस्था का परदा पड़ा रहता है, यह प्रकट नहीं हो पाती। यौवन क प्रचण्ड तज स यर आचरण नष्ट हा जाता है और समुद्र में आय ज्वार की तरह जवानी की उमर्ग हिलार लने लगती है। जय समुद्र में ज्वार आता है और समुद्र चढाव पर हाता है तज उसमें भाग शार करता हुए बड़ी बड़ी लहर उठती हैं पर तज भी समुद्र अपनी मर्यादा नहीं छोड़ता इसीलिण नदियों की तरह समुद्र में कभी बाढ नहीं आती। इसी मर्यादा का पालन करने की यजह से जय समुद्र में भाटा यान उतार आता है तज समुद्र शान्त हाकर अपनी पूर्व अवस्था में आ जात है घटता नहीं छाटा नहीं हाता सूखता नहीं। अज इस उदाहरण को अपने ऊपर लागू करें।

किशार अवस्था पार कर नययौवन में प्रवश करना ऐसा ही है जैसे समुद्र में ज्वार आना और युवा अवस्था को पार कर प्रौढावस्था में प्रवश करना वैसा ही है जैसा समुद्र में भाटा आने पर हाता है। अब जा ज्वार के समय भी विवेक तथा सयम में कम लेकर समुद्र की तरह मर्यादा स बाहर नहीं जाएग याने जवानी के जोश में हाश न खोकर अपना आहार विहार और आचार विचार ठीक रखेंगे नीति तथा मर्यादा के अनुकूल रखेंगे और किसी भी दिशा में अति न करते हुए सन्तुलन बनाये रखेंगे उनका बुढापा याने भाटा के बाद वाला समय भी अच्छा ही गुजरेगा। तज भी वे स्वस्थ और प्रसन्न स्थिति में रह सकंग। तज व वैसी ही निश्चल निष्काम सरल और स्वाभाविक स्वस्थ स्थिति को उपलब्ध हा सकंगे जैसी बाल्यावस्था में उन्हें उपलब्ध थी।

लेकिन जो जवानी क जोश में होश खा बैठते हैं विवेक और सयम से काम लेकर मर्यादा तोड कर आचरण करते हैं और जवानी क ज्वार का वेग सन्तुलित तथा नियन्त्रित नहीं रख पात वे आगे चल कर बड़े फजीते में फसते हैं बहुत कष्ट उठाते हैं। ऐस लाग वे ही होते हैं जो कहते हैं और मानते हैं कि जवानी तो चार दिन की चादनी की तरह है खलने खान और मौज मनान के लिए है जवानी बीत जाने पर फिर ये मजा कहा? क्योंकि जवानी जाकर फिर लौटती नहीं और बुढापा आकर फिर जाता नहीं।

अब ऐसी बात बडी उग्र के अनुभवों और बुद्धिमान व्यक्ति को भले ही प्रभावित न करें पर भाल भाले अबोध ओर अनुभवहीन बच्चों को तो प्रभावित ही नहीं आवर्षित भी कर लेती हैं। यू भी बच्चा का स्वभाव जिज्ञासु और कौतूहल को पसन्द करने वाला होता है तो वे जिज्ञासा का समाधान करने के लिए भी ऐसे विचार और कार्य करने लगते हैं जो उन्हें करना नहीं चाहिए पर ऐसी बात उन्हें कौन समझाए? ऐसी समझ उन्हें या तो माता पिता और परिवार के सदस्या से मिल सकती है या शिक्षकों से और अच्छी शिक्षा से। यदि इनस न मिल सक तो फिर अच्छी ज्ञानवर्द्धक और उत्तम श्रेणी की पुस्तकों के अलावा ऐसी समझ देने वाला श्रेष्ठ साधन दूसरा कोई नहीं हो सकता। ये अच्छी पुस्तकें ही हैं जो अच्छे मित्र, अच्छे साथी अच्छे मार्गदर्शक और अच्छे गुरू का काम करती हैं।

सदाचरण नीति और कर्तव्यपरायणता की शिक्षा देने वाली अनेक पुस्तकें उपलब्ध हैं। यदि आप पुस्तकें खरीद नहीं सकते तो कोई चिन्ता की बात नहीं। आप यदि विद्यार्थी हैं तो आपके स्कूल या कालेज की लायब्रेरी से पुस्तक प्राप्त कर सकते हैं नगर में

● विद्वान का बल विद्या और बुद्धि है राष्ट्र का बल सेना और एकता है, व्यापारी का बल धन और चतुराई है, सेवक का बल सेवा और कर्तव्यपरायणता है, शासन का बल दण्ड विधान और राजस्व है, सुन्दरता का बल युवावस्था है, नारी का बल शील है पुरुष का बल पुरुषार्थ है वीरो का बल साहस है, निर्बल का बल शासन व्यवस्था है, बच्चों का बल रोना है, दुष्टों का बल हिंसा है मुखों का बल चुप रहना है और भक्त का बल प्रभु की कृपा है।

वाचनालय और पुस्तकालय होते हैं वहां सदस्य बन कर पुस्तकें प्राप्त कर सकते हैं और ज्यादा नहीं सिर्फ एक घण्टा ही कोई भी पुस्तक रोजाना पढ़े। न सिर्फ पढ़ें ही बल्कि एक बड़ी डायरी लेकर बैठें और अपन काम की बात डायरी में लिखते भी जाए। प्रत्येक नोट के अन्त में पुस्तक का नाम व पृष्ठ न भी लिख लिया करें। एक डायरी भर जाए तो उस पर क्रमिक एक लिख कर दूसरी डायरी ले लें। इस प्रकार अभी से डायरी लिखना शुरू कर दें और डायरिया क्रमपूर्वक सन्हाल कर रखते जाए। प्रत्येक डायरी में शुरू के दस पेज खाली छोड़ कर इनमें सूची तैयार करते रहें ताकि आप यह देख सकें कि कौन सा विषय किस पृष्ठ पर लिखा है। आप चाहें तो एक साथ अलग-अलग विषयवार मैटर नोट कर सकते हैं। जब भी अवकाश में हो या फालतू बैठे हो तब इन डायरियों में से कोई डायरी लेकर पढ़ें ताकि इनका पुनर्पठन (Revision) हाता रहे। धीरे धीरे ये डायरिया ज्ञान का भण्डार होती जाएंगी जो आपका सामान्य ज्ञान बढ़ा कर अज्ञान दूर करेगी जिससे आपकी बौद्धिकशक्ति बढ़ेगी, स्मरणशक्ति तीव्र होगी। जा भी आपसे बात करेगा वह आपकी बुद्धि समझदारी और विस्तृत जानकारी को देख कर दंग रह जाएगा। जब आप इस जानकारी को अपने अमल में लगे तो सोने पर सोहागा हान वाली बात हा जाएगी क्योंकि जानकारी अमल में आन पर ही फल देती है। अच्छी जानकारी पर अमल करेंगे तो अच्छा फल जाएगा और हानिकारक जानकारी पर अमल करेंगे तो बुरा फल पाएंगे। इसलिए सिर्फ अमल करना ही महत्वपूर्ण नहीं होता बल्कि अच्छा अमल करना महत्वपूर्ण होता है।

डायरी लिखने के और भी फायदे है आप अपने कोर्स की पाठ्य पुस्तकें को पढ़ते हैं पाठ याद करते हैं ताकि परीक्षा में पास हो सकें। एक डायरी आप इसके लिए बना लें और इसमें नोट्स लिखा करें। इस प्रकार आपके कोर्स की महत्वपूर्ण जानकारी सक्षिप्त और सूत्र रूप में इस डायरी में इकट्ठी हो जाएगी। इसे आप बार-बार पढ़ कर भली भाँति याद रख सकेंगे। डायरी लिखने में व्यस्त रहेंगे तो फालतू समय नष्ट करने में बचे रहेंगे। इस समय आपका एक एक मिनट कीमती है क्योंकि इस वक्त आपको अपन भावी जीवन की नींव रखनी है इसलिए आप एक एक मिनट का सदुपयोग कर अपने जीवन रूपी भवन की नींव मज़बूती से रखें और इस भवन को न सिर्फ मज़बूत ही बनाएं बल्कि सुन्दर कलात्मक और भव्य बनाएं ताकि जीवन भर इस शानदार भवन में ठाठ से रह कर मौज कर सकें।

अब जो ऐसा कहते हैं कि आपकी यह उम्र खेलने खाने की है मौज करने की है उनकी इस विचारधारा पर विचार कर लीजिए। यदि यह समय आपने खेलने खाने और मौज मनाने में गुजार दिया और वैसी तैयारियां नहीं की जैसी इस उम्र में ही की जा सकती हैं और की जानी चाहिए तो बाद में क्या होगा? अभी तो आप अपने माता पिता की दम पर खेलने खाने और मौज मनाने का शौक पूरा कर लेंगे पर जब खुद अपने पैरों पर खड़े होने का वक़्त आएगा तब क्या करेंगे? जो लोग परिणाम पर विचार किये बिना काम करते हैं वे मूर्ख होते हैं, जो बुद्धिपूर्वक होकर काम करते हैं वे मूढ़ होते हैं और जो जान बूझकर गलत काम करते हैं वे प्रज्ञापरायणी होते हैं।

हमारा यह मतलब हरगिज नहीं है कि आप बिल्कुल किताबी कीड़े बन जाएं याने खेलने खाने और मौज मनाने से त्रिकुल ही वंचित रहें। हमारा कहना यह है कि आप अपने मन को विवेक के अधीन रखने का अभ्यास अभी से शुरू कर दें और विवेक से काम लना सीख जाएं। आप खेल-कूद और मनोरंजन का भी आनन्द लें पर इसे भी सीमित मात्रा में ही रखें। अब यह जुदा बात है कि आप स्पोर्ट्स में ज्यादा दिलचस्पी लेना चाहते हैं किसी कला में या किसी विषय विशेष में ज्यादा रुचि रखते हो तो यह भी कोई बुरी बात नहीं है। ऐसी सूरत में आप उस दिशा में विशेष दिलचस्पी ले सकते हैं ज्यादा समय देकर उस दिशा में भरपूर प्रयत्न कर सकते हैं जिसके लिए आपके मन में विशेष चाह हो, विशेष उमंग हो और सच बात तो यह है कि पक्की लगन हो।

आप शायद नहीं जानते कि हम इस जीवन के ही नहीं बल्कि पिछले अनेक जन्मों में जिये जीवन में जो कर्म कर चुके हैं उन कर्मों के सस्कार हमें प्रभावित करते रहते हैं ऐसे सस्कार सुप्त अवस्था में याने सोये हुए रहते हैं और जब-जब हम जैसे जैसे वातावरण में रहते हैं तब तब जैसे जैसे सस्कार जाग उठते हैं। यदि हम एक ही जैसे वातावरण में बार बार रहते हैं लगातार रहते हैं तो उस वातावरण से प्रभावित होकर हमारे उसी प्रकार के सस्कार जाग उठते हैं जैसा कि वह वातावरण हाता है। इसीलिए अच्छी सगति में रहने और बुरी सगति में न रहने की सलाह दी जाती है क्योंकि हम जैसी सगति में रहते हैं जैसे वातावरण में रहते हैं उसका हमारे अन्तरमन पर ऐसा गहरा असर पड़ता है कि मन की गहराई में जो सस्कार दबे हुए होते हैं वे प्रकट हो जाते हैं। इस मामले में दो तीन गहरी बातों को जरा ठीक से समझ लेना जरूरी है।

बुरी सगति में रहने से बच्चे बिगड़ जाते हैं किन्ती हद तक यह बात बिल्कुल सही है पर यह भी सही है कि ऐसा तभी होता है जब हमारे पुराने बुरे सस्कार जाग उठें वरना नहीं हो सकता। हालांकि समझा और माना यही जाता है कि बुरे लोग अच्छे लोगों को बिगड़ देते हैं इसलिए बुरे लोगों के साथ नहीं रहना चाहिए। बुरी स्त्रियां अच्छी स्त्रियों को बिगड़ देती हैं इसलिए बुरी स्त्रियों के साथ नहीं रहना चाहिए। बुरे बच्चे अच्छे बच्चों को बिगड़ देते हैं इसलिए बुरे बच्चों के साथ नहीं रहना चाहिए। यह एक मोटी मान्यता है व्यापक रूप से मान्य सिद्धान्त है और इस मान्यता में काफी वजन भी है लेकिन हम एक गहरी बात इस विषय में आपको ऐसी बताना चाहते हैं जो आमतौर पर छयाल में नहीं आती।

● भावना से कर्तव्य श्रेष्ठ है, मानने से जानना श्रेष्ठ है स्मरण से ध्यान श्रेष्ठ है, पढ़ने से गुनना श्रेष्ठ है, ज्ञान से अनुभव श्रेष्ठ है, कहने से कर दिखाना श्रेष्ठ है, दान से दक्षिणा श्रेष्ठ है, बुरा धोलने से न धोलना श्रेष्ठ है, दमन से निग्रह श्रेष्ठ है त्याग से अनासक्ति श्रेष्ठ है, सत्य से अहिंसा श्रेष्ठ है और सबकी आत्मा को अपनी आत्मा के ही समान समझना सर्वश्रेष्ठ है।

आपने कभी विचार किया कि बुरे का प्रभाव ही अच्छे पर पड़े और अच्छा भी बुरा बन जाए इसके बजाय क्या ऐसा नहीं हो सकता कि अच्छे का प्रभाव बुरे पर पड़े और बुरा ही अच्छा बन जाए? यदि ऐसा नहीं हो सकता तो इसका मतलब यह हुआ कि बुराई के मुकाबले अच्छाई कमजोर होती है। नहीं, अच्छाई कमजोर नहीं होती, बहुत ताकतवर होती है। दरअसल कमजोर होती है हमारी इच्छा शक्ति, हमारी मानसिक शक्ति जो अच्छाई पर अमल नहीं कर पाती। अच्छाई कोई सी भी हो उस पर अमल करने में उसका पालन करने में और उसका ठीक से निर्वाह करने में शक्ति लगानी पड़ती है श्रम करना पड़ता है और अनुशासन का पालन करना पड़ता है। ऐसा तभी किया जा सकता है जब हमारे पास भरपूर इच्छाशक्ति (will power) हो, मजबूत सकल्पशक्ति हो, सुदृढ़ मनोबल हो और सबसे महत्वपूर्ण बात तो यह है कि न टूटने वाला धैर्य हो।

अच्छाई का रास्ता श्रेय मार्ग होता है, उत्थान का याने ऊँचाई की तरफ जाने का मार्ग होता है और इस पर हमें सिर्फ चलना ही नहीं पड़ता बल्कि चढ़ना पड़ता है तभी हम ऊँचे उठ पाते हैं। यह तो जाहिर बात है ऊँचाई की तरफ चलने में श्रम करना पड़ता है शक्ति लगाना पड़ती है और धैर्यपूर्वक निरन्तर बढ़ते जाना होता है तभी हम मजिल तक पहुँच सकते हैं। अब यदि हम अच्छाई के रास्ते पर चल नहीं पाते तो यह अच्छाई की कमजोरी नहीं बल्कि हमारी ही कमजोरी होगी। यदि हम ऊँचे नहीं उठ पाते तो यह ऊँचाई की नहीं हमारी कमजोरी होगी। यदि हम किसी अच्छे नियम का पालन नहीं कर पाते अच्छा गुण ग्रहण नहीं कर पाते या कोई अच्छा काम नहीं कर पाते तो यह हमारी ही कमजोरी होगी। रही बात बुराई की तो जरूर इसे भी समझ लें। यह प्रेय मार्ग होता है।

बुराई में कोई ताकत नहीं होती बल्कि हमारी कमजोरी ही बुराई की ताकत बन जाती है। आप ऊँचाई की तरफ चलेंगे याने चढ़ाई चढ़ेंगे साँड़ियों चढ़ेंगे तो आपकी ताकत लगानी ही पड़ेगी। यदि आप साँड़ियाँ चढ़ न सकें तो यह साँड़ियों की नहीं आपकी कमजोरी होगी लेकिन यदि आप साँड़ियों से नीचे की तरफ लुढ़क पड़ें तो आपकी कोई ताकत नहीं लगानी पड़ेगी। आप साइकिल चला रहे हैं और चढ़ाई आ जाए तो आपकी साइकिल का पैडल चलाने में ताकत लगानी पड़ेगी वरना साइकिल चल न सकेगी लेकिन यदि सामने सड़क ढलान वाली हो याने आप उतार की तरफ साइकिल चला रहे हैं तो पैडल न भी चलाए तो भी साइकिल चलती रहेगी। नीचे की तरफ उतरने, लुढ़कने या गिरने में ताकत नहीं लगाना पड़ती परिश्रम नहीं करना पड़ता

इसलिए ऊपर चढ़ने की अपक्षा नाचे उतरना सरल होता है ऊपर उठने की अपेक्षा नाचे गिरना सरल होता है उन्नति करने की अपक्षा अवनति करना सरल होता है नियम कर्तव्य अनुशासन और मर्यादा का पालन करने की अपक्षा इनको ताड़ना सरल होता है और सच बात तो यह है कि कुछ करने की अपेक्षा कुछ न करना सरल होता है। पसा क्यों होता है इस जरा समझ।

आपने स्कूल की पुस्तकां में गुरुत्वाकर्षण (Gravitation) क विषय में तो पता ही होगा। अभी तक नहीं पढा हां ता हम बताये दत है। आप यह तो जानते ही हैं कि किसी चीज को हम साथ स उठाए तो ही वह चीज़ ऊपर उठती है अपने आप नहीं उठती लेकिन हाथ से छोड दें ता अपने आप गिर ज़रूर जाती है। पेड़ से पता या फल टूटता है तो ऊपर आसमान की तरफ नहीं जाता बल्कि नीचे ज़मान पर गिरता है। अगर हम कोई चीज ऊपर की तरफ या सामने की तरफ फेंकते है तो वह चीज तत्र तक ऊपर को उठती जाती है या सामने की तरफ बढ़ती जाती है जब तक हमारे फेंकने की शक्ति उसका साथ देती है। जैसे ही शक्ति का वेग खत्म होता है जैसे ही वह चीज़ धीरे धीरे नीचे की तरफ जाने लगती है और ज़मीन पर जा गिरती है।

दरअसल वह खुद नहीं गिरती पृथ्वी की आकर्षण शक्ति इस नीचे खींच लती है। इस शक्ति को ही गुरुत्वाकर्षण कहते है। आपने हाई जम्प और लाग जम्प करन वाले खिलाडियों को कूदते हुए देखा होगा। वे दौडकर अपने आप में वेग (Motion) पैदा करते है और ताकत लगा कर झटके के साथ कूदते है या ऊपर उछाल मारते है पर थोडी ऊचाई तक उछल कर या दूरी तक छलाग लगा कर आखिर को जमीन पर आ गिरते है। ऐसा तो नहीं हा सकता कि कोई ऐसी छलाग लगाए कि मकान की दूसरी, तीसरी या चौथी मज़िल पर जा पहुचे। अजी पहली मज़िल पर ही पहुचना मुश्किल है आगे की मज़िल की तो बात ही क्या करनी। आप फिल्मों का उदाहरण देना जहा फिल्म का हीरो उडी लगा कर मकान की छत पर जा पहुचता है। वैसा सॉट्रिक फोटोग्राफी द्वारा दिख़ाया जाता है वास्तव में वैसा होता नहीं, हो सकता भी नहीं।

तो आपने यह समझ लिया होगा कि ऊपर छलाग लगाने के लिए हमें शारीरिक ताकत ही नहीं लगाना पडती बल्कि दौड कर वेग पैदा करना पडता है और झटके से उछाल या कूद लगाना पडती है। ऐसा सिर्फ़ इसलिए करना पडता है ताकि गुरुत्वाकर्षण शक्ति के खिचाव के विपरीत गति कर सके। हम झटके से इसलिए कूद लगाते है ताकि पृथ्वी के खिचाव को जरा दर क लिए ताड सक वरना खडे खड कितनी ही ताकत लगाए, झटके से उछले बिना हम ऊपर उठ नहीं सकंग न सामने कूद सकेंगे जबकि ऊचाई से नीचे कूदना या गिरना हा तो हमें न तो झटके की ज़रूरत पडेगी न ताकत लगाने की। हम सिर्फ़ गिरने या कूदने को राजी भर हो जाए तो बिना ताकत लगाये घड़ाम से गिर जाएगे या कूद जाएगे क्योंकि पृथ्वी की आकर्षण शक्ति खुद हमें जमीन की तरफ खींच लेगी।

हमने इतने विस्तार से आपको इस गुरुत्वाकर्षण शक्ति क सिद्धान्त के विषय में यह समझाने के लिए चर्चा की है कि ऊचे उठने में ताकत की ज़रूरत होती है नीचे





● इस जीवनकाल में और मृत्यु के बाद भी धर्म ही हमारा साथ देता है। अन्त समय में हमें सब छोड़ना पड़ता है और सब हमें छोड़ देते हैं उस वक्त भी धर्म हमारा साथ देता है। नीति में कहा है - जीवन का मित्र आहार है, रूप का मित्र यौवन है, यौवन का मित्र पुरुषार्थ है, पुरुषार्थ का मित्र परोपकार है, रोगी का मित्र वैद्य है और मरने वाले का मित्र धर्म है।

सभी इन्द्रियों में भरपूर शक्ति है जब तक प्राण शक्ति क्षीण नहीं हुई है-तभी तक अपने आत्म कल्याण और उत्थान का प्रयत्न करते रहना बुद्धिमानी है अन्यथा घर में आग लग जान पर कुआ खोदने से क्या लाभ?

चाणक्य नीति में भी कहा है-

यावत्स्वस्थो ह्यय देहो यावन्मृत्युश्च दूरत ।  
तावदात्महितं कुर्यान् प्राणान्ते किं करिष्यति ॥

- चाणक्य नीति दर्पण ४ ४

जब तक शरीर स्वस्थ व निरोग है और मृत्यु दूर है तभी तक अपने कल्याण का उपाय करते रहना चाहिए क्योंकि मृत्यु हो जाने पर कुछ नहीं किया जा सकता।

मृत्यु की बात तो छोड़िए, इसका क्या ठिकाना कब आ धमके पर यदि हम बुढ़ापे तक जीवित भी रहे और अभी से अच्छा स्वभाव तथा अच्छा आचरण नहीं बनाया तो बुढ़ापे में ही क्या कर लेंगे? तब कुछ न हो सकेगा क्योंकि तब हमारा स्वभाव और आचरण जिस ढांचे में ढल चुका होगा उसे बदलना असम्भव न भी हो तो भी अत्यन्त कठिन तो हो ही जाएगा।

एक मनचला बूढ़ा रईस अपने घर की खिडकी के पास खड़ा सड़क की तरफ देख रहा था कि एक खूबसूरत जवान लड़की आती दिखाई दी। उस देख कर वह बूढ़ा अपने नौकर से बोला - जा, बाथरूम से मग डेन्चर (नकली बत्तीसी) लाकर दे जल्दी से। यह सुनकर नौकर तेजी से गया और बूढ़े की नकली बत्तीसी लाकर उस दे दी। बूढ़े ने बत्तीसी मुह में फिट कर ली और लड़की के पास आने पर मुह से सीटा बजाने लगा।

एक आशिक मिजाज बूढ़ा आदमी एक खूबसूरत औरत से छेड़छाड़ कर बैठा। वह औरत बिगड कर बोली- आपके मुह में दात नहीं पेट में आत नहीं बाल सफेद हो गये हैं कुछ इसकी तो शर्म काजिए। जवाब में वह बूढ़ा बोला- बाल ही तो सफेद हुए हैं दिल तो सफेद नहीं हुआ। दिल तो अब भी काला ही है।

बुढ़ापे तक पहुचते पहुचते हमारा स्वभाव और आचरण मजबूत हो जाता है और यह वैसा ही बनता जाता है जैसा हम बनाते हैं इसलिए यह ज़रूरी है कि अभी से हम अपना स्वभाव और आचरण अच्छा ही बनाएं। ऐसा तभी होगा जब हम अभी से ऐसा मन बनाएंगे और मन को वश में रखने का अभ्यास करेंगे। याद रखें! सारा माया मन की है सारा प्रपंच मन से पैदा होते हैं, सारी दुनियादारी इस मन से ही बनती है याने

हमारे जीवन के बनाने और बिगाड़ने का काम यह मन ही करता है। मन में ही यदि खोट हो तो यह बुद्धि और विवेक की सुनता ही नहीं और अपना दाप छिपाने के लिए अनेक बहाने बना लेता है जैसी कि कहावत है- **मन हरामी त' हुज्जता ढेर।** इसलिए आप अभी से विवेक और धैर्य का प्रयोग करने की आदत डाल लें। अपने मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करने और **मानसिक रूप से स्वस्थ तथा बलवान बने रहने के लिए विवेक और धैर्य का उपयोग करना नितान्त आवश्यक होता है यह गुरु की बात सर्वद्वय ध्यान में रखें।**

यह चर्चा और गहराई तक जा सकती है पर ज्यादा गहरी और गूढ चर्चा आपके लिए इस आयु में न तो उपयोगी होगा और न आपकी समझ में आ सकेगी इसलिए इतना इशारा करके हम पुनः मन के विषय पर लौट आते हैं। मन के विषय में अभी स आप जितनी बारीकी से जितनी गहराई से और जितने व्यापक रूप से जानकारी प्राप्त कर लें **आपका चिन्तन मनन, आपका आचार विचार और आपका दैनिक व्यवहार उतना ही अच्छा उपयोगी और हितकारी हो सकेगा।**

## योग - अयोग

आपने शायद इस बात पर कभी ध्यान दिया हो कि हमारी सभी इन्द्रिया मन के सहयोग के बिना कुछ नहीं करतीं। **अगर करती हुई लगती भी है तो भी (मन के सहयोग के बिना) वे दरअसल कुछ भी नहीं कर रही होतीं।** जैसे आप किताब पढ़ रहे हैं और जरा सी दर के लिए आपका ध्यान कहीं और चला जाए तो आपकी आंखें खुली होंगी नजर किताब पर ही जमी होगी कोई देखेगा तो समझेगा कि आप किताब पढ़ रहे हैं पर वास्तव में आप पढ़ते हुए भी उस वक्त पढ़ नहीं रहे होंगे। सुनने के मामले का लाजिए। किसी की बात सुनते हुए आपका ध्यान और कहीं चला जाए तो आप उतनी दर तक कुछ भी न सुन सकेगें जितनी दर तक आपका ध्यान सुनने के प्रति न होकर कहीं और रहे। ध्यान का हट जाना ही मन का हट जाना है। यहाँ ध्यान को हम बाध के अर्थ में ले रहे हैं जोर बाध तथा होता है जब मन इन्द्रिया से काम लेने के लिए इन्द्रिया के साथ रहे उनके साथ सयोग करे और मस्तिष्क के माध्यम से एकाग्रता के साथ विचार करे। मन की गति और गतिविधि का ठाक स समझने के लिए इन्द्रिया के योग अयोग का ठाक स समझना जरूरी है क्योंकि **इस विषय का हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य से बहुत गहरा सम्बन्ध है।**

योग और अयोग क्या होता है? योग का शाब्दिक अर्थ होता है जोड़। आप गणित करते हुए कुछ संख्याओं का जोड़ते हैं इस योग करना कहते हैं। जोड़ने पर जो संख्या आती है उस योगफल कहते हैं। अगर जोड़ सही लगाया जाएगा तो योगफल सही होगा वरन् गलत होगा यानि आपका सवाल का जबाब गलत ही जाएगा। इसी प्रकार जब कोई भी दो वस्तुएँ या अनेक वस्तुएँ परस्पर जुड़ती हैं सम्पर्क करती हैं तो

● अनुचित आहार सं पेट खराब होता है, आलस्य स दिन खराब होता है कर्कशा स्त्री से रात खराब होती है, मूर्ख पुत्र से कुल खराब होता है, झूठ बोलने से घात खराब होती है, कट्टु भाषण से सम्बन्ध खराब होते हैं, लोलुपता से नीयत खराब होती है अनियमितता से स्वास्थ्य खराब होता है, ज़रूरत से ज्यादा धन हो तो बुद्धि खराब होती है और अपने कर्तव्या का पालन न किया जाए तो पूरा जीवन ही खराब हो जाता है।

यह भी याग याने मिलना-जुडना ही होता है। इसे ही सयोग भी कहते हैं। जो योग सही ढंग से, उचित युक्ति और मात्रा के अनुकूल होता है उसे सम्यक योग या सात्म्य योग (Suitable Match or Co-operation) कहा जाता है। स्वस्थ रहने के लिए आयुर्वेद ने तीन प्रकार के सम्यक याग का हाना आवश्यक बताया है।

कालार्थकर्मणा योगो हीनमिथ्याऽतिमात्रक ।  
सम्यग्योगश्च विज्ञयो रोगारोग्यैक कारणम् ।।

अष्टाग हृदय सूत्र १/८९

काल, अर्थ और कर्म- इनका हान योग मिथ्या योग और अति योग हाना रोग का कारण होता है। इन तीनों का सम्यग्योग हाना ही आरोग्य याने स्वास्थ्य का कारण होता है।

हमें इन योगों के विषय में कुछ पता नहीं है और हम बूढ़े हो जाते हैं तब तक इनके विषय में कुछ नहीं जान पाते लिहाजा खामखा बार बार बामार पडा करते हैं और इलाज कराते रहते हैं। इसका कुल कारण यही है कि हम कई विषयों का ज्ञान प्राप्त करते हुए भी स्वास्थ्य विषय के मामले में कोरे ही रहते हैं। हमारी शिक्षा प्रणाली भी ऐसी ही है कि कार्स में आयुर्वेद और स्वास्थ्य के विषय में विधिपूर्वक शिक्षा देने का कोई प्रावधान नहीं है।

हम सक्षेप में आपको योग अयोग के विषय में जानकारी देते हैं ताकि इसकी महता और उपयोगिता को अभी से आप भली भाति समझ लें और तदनुसार उचित आचरण करने का यथासम्भव प्रयास करने लगे। पहले काल अर्थ और कर्म को समझ लें।

काल - काल समयको कहते हैं। समय बदलता रहता है। इसा बदलाहट में ऋतुएं दिन रात मास वर्ष आयु आदि निर्मित होते हैं इसालिए इन्हे काल कहा जाता है जैसे ऋतुओं में शीतकाल वर्षाकाल प्रोष्णकाल। दिनरात में प्रातःकाल सन्ध्याकाल। आयु में बाल्यकाल युवाकाल। आयु को जीवन काल मृत्यु का अन्तकाल (उर्दू भाषा में इन्तकाल) और अचानक अल्प आयु में मृत्यु होने को अकाल मृत्यु कहते हैं। गुजरे हुएसमय को भूतकाल मौजूदा समय को वर्तमान काल और आने वाल समय को भविष्यकाल कहते हैं। काल बहुत बलवान होता है इसका आगे किसी की नहीं चलता। मृत्यु का इसालिए काल भी कहा जाता है। परमात्मा सर्वशक्तिमान और सर्वापरि है इसालिए परमात्मा क अनेक नामा में एक नाम महाकाल भी है।

**अर्थ** - अर्थ का मतलब है विषय याने भाग्य का अर्थ कहा है। जिस भाग जाए वह अर्थ है। हम भाग का अनुभव अपना पाच ज्ञानन्द्रियाँ से करते हैं और इन पाच ज्ञानन्द्रियाँ के पाच विषय हैं जिनकी चर्चा हम पिछले पृष्ठा में ज्ञानन्द्रियाँ के सम्बन्ध में कर चुके हैं। ज्ञानन्द्रियाँ द्वारा की जाने वाली चर्चाओं का जिन पदार्थों से सम्बन्ध रहता है वह ही इन इन्द्रियों के अर्थ याने विषय होते हैं।

**कर्म** - हमारे इन्द्रियाँ और मन के द्वारा की गई चर्चाओं का कर्म कहते हैं। दुनिया का सारा तामझाम कर्म के ही कारण है। कर्म ही हमें सांसारिक यन्त्रणा में बांध हुए हैं। सासार में कर्म सत्रस ऊँचा और बलवान है क्योंकि क्रिय हुए कर्म का फल हमें भागना ही पड़ता है। गाँस्वामी तुलसादास जी ने कहा है -

कर्म प्रधान विश्व करि राखा।

जाँ जस करि साँ तस फल चाखा ॥

यह हमारे कर्म ही हैं जो हमें स्वस्थ या अस्वस्थ करते हैं निरागो या रागी करते हैं सुखा या दुखी करते हैं। शास्त्र में कहा है -

नाभुक्त क्षीयते कर्म कल्पकाटिशतैरपि।

अवश्यमेव भाक्तव्यं कृतं कर्म शुभाशुभम् ॥

ब्रह्म वे प्रकृति ३७/१६

अर्थात् कितना ही समय चाते जाए पर जत्र तक हम किये हुए कर्म का फल भाग नहीं लेते तब तक वह कर्म क्षाण नहीं होता। शुभ या अशुभ जैसे भी कर्म हम करते हैं उनका फल हर हालत में हमें भोगना ही पड़ता है।

यह तो हुई इन तानों की परिभाषा। अब इनका हम से और हमारे जीवन से क्या सम्बन्ध है यह समझ लें। इस सम्बन्ध का ही याग कहा है। अयोग मिथ्या योग और अतियोग— ये तीन याग के विकृत रूप हैं तथा सम्यक योग ही याग का वास्तविक रूप है। अयोग मिथ्या याग और अति याग के विषय में थोड़ा समझ लें।

**अयाग** - इन्द्रियों का अपने विषय से कम सम्बन्ध होना या न होना अयोग होता है। इस हीन याग भी कहते हैं।

**मिथ्या योग** - जैसा सम्बन्ध होना चाहिए वंसा न होकर उससे विपरीत याग होना मिथ्या याग होता है क्योंकि दर असल यह वास्तविक याग होना नहीं होता इसलिए इसे मिथ्या याग कहा है। मिथ्या शब्द का अर्थ गलत या झूठा (False) होता है।

**अतियोग** - जब कोई सम्बन्ध उचित मात्रा युक्ति और आवश्यकता से ज्यादा होगा तब उसे अतियोग होना कहा जाएगा।

जैसे इन्द्रियों के अपने अपने विषय होते हैं वैसे ही मन का विषय मनसस्तु चिन्त्यमर्थ के अनुसार चिन्तन करना याने साच विचार और मनन करना मन का विषय (अर्थ) होता है। इन्द्रियों की भाँति मन भी अयाग मिथ्या याग और अतियाग करता

जाता है, अध्यास न करने पर विद्या  
की सहायता विष का काम करता  
हो जाते हैं, कटु वचन से घ्राणी विष  
विष हो जाती है, विद्यार्थी के लिए  
के लिए और पौरुषहीन पति का साथ  
सब जगह विष का काम करता है।

● खाया हुआ अन्न न पचने पर विष हो  
जाती है, वृद्ध पुरुष के लिए नवयुवा  
है घी और शहद समान मात्रा में मिलने पर विष  
हो जाती है तरुणी विधवा के लिए काम वासना  
आलस्य विष हो जाता है कर्कशा पत्नी का साथ पति  
पत्नी के लिए विष के समान होता है तथा अति करने

योग और अतियाग हमारे मन और  
भाविक और सम्यक योग हमें स्वस्थ  
क्या है इसका एक पक्ष में जवाब

रहता है। ये ताना - अयाग या हान याग मिथ्या  
शरीर को दूषित कर हम रोगी बनाते हैं तथा स्व  
और निराग रखता है। रोग और आरोग्य (स्वास्थ्य)  
यह है -

रोगस्तु दाप वषम्य दापसायमरोगता।

अर्थात् दाप का रिपम हो जाना रोग है  
होना आरोग्य याने स्वास्थ्य है। य दाप क्या हात  
बताएंगे फिलहाल इतना ही बता देते हैं कि वात  
अवस्था में हात हैं तब इन्हें धातु कहा जाता है  
स्वास्थ्य होता है। जब य कम या ज्यादा याने वि  
हाने से दाप कहे जाते हैं। इन ताना का रिदाप  
होना ही रोग होता है याने रोग उत्पन्न करता है।

और इनका सम्यक याने साम्यावस्था में  
है इसके विषय में हम आगे आपको  
पित्त और कफ ये तीन जब साम्य  
और इनका साम्य अवस्था में होना ही  
सम अवस्था में हाते हैं तब य दूषित  
करते हैं। इनका विषम अवस्था में

काल अर्थ कर्म और यागायाग का परिचय  
सम्बन्ध है इसका संक्षिप्त विवरण देकर आपको य  
मन के योग अयोग का हमारे स्वास्थ्य पर क्या अ

दने के बाद अब इनका परस्पर क्या  
समझाना चाहते हैं कि इन्द्रिया और  
पर पडता है।

## योग

### काल का योग

काल का योगायाग प्राकृतिक भी होता है  
अलग अलग समझना जरूरी है।

और मनुष्यकृत भी होता है। इसको

प्राकृतिक योगायाग - शीतकाल में कम  
वर्षाकाल में कम वर्षा होना प्राकृतिक रूप से कार  
इसके विपरीत स्थिति होना याने शीतकाल में कड़ा  
गर्मी और वर्षाकाल में भारी वर्षा होना प्राकृतिक

उष्ण ग्रीष्म काल में क्रम गर्मी और  
का अयोग या हीन याग होना है।  
की सर्दी ग्रीष्म काल में प्रचण्ड  
तियाग होना होगा। यदि शीतकाल

में कभी ज्यादा शीत पड़े, कभी कम शीत पड़े, कभी बिल्कुल न पड़े  
में गर्मी पड़ने लगे तो यह शीतकाल का मिथ्या योग होगा।

खूब गर्मी, कभी कम गर्मी, कभी गर्मी का न होना और कभी ठण्ड पड़ना  
का मिथ्या योग होगा। वर्षाकाल में कभी खूब वर्षा हो, कभी कम वर्षा,  
बिल्कुल न हो, या कभी ठण्ड पड़ने लगे कभी गर्मी होने लगे तो यह  
मिथ्या योग होगा। प्राकृतिक रूप से होने वाले अयोग, अतियोग और मिथ्या  
प्रभाव हमारी खेती, जल आपूर्ति और जन स्वास्थ्य पर पड़ता है, सूखा या  
आदि से जन-धन की हानि होती है।

**मनुष्यकृत योगायोग** - मनुष्य जब अपने आचरण द्वारा अयोग/  
मिथ्यायोग करता है तब रोगों का शिकार होता है और जब समययोग करता है  
'समयोग युक्तास्तु प्रकृति हेतवो भवन्ति' (चरक संहिता सूत्र ११/४३) के  
आरोग्य का लाभ करता है।

काल के अनुसार उचित आहार विहार करना काल का मनुष्य  
है। शीतकाल में शीत के प्रभाव से अति बचाव करना हमेशा गर्म वस्त्र पहने  
गर्म वातावरण में ही बने रहना अति उष्ण प्रकृति के पदार्थों का अति सेवन  
अपने आप पर शीत का जगु भी प्रभाव न पड़ने देना शीत का अयोग या  
है। शरीर के लिए शीत का होना और शीत प्रभाव होना भी जरूरी होता है।  
वचित रहना शीतकाल का मनुष्यकृत अयोग याने हीन योग है। शीतकाल में  
शीत सहना शीतल आहार-विहार करना शीतकाल का मनुष्यकृत अतियोग  
शरीर शीतप्रस्त होकर रोगी होता है। शीतकाल में ऐसा, आहार-विहार करना  
ग्रीष्मकाल में किया जाता है, कभी शीत सहन करें, कभी बचाव करें, कभी खूब  
सहें कभी बहुत ज्यादा बचाव करें यह शीतकाल का मनुष्यकृत मिथ्या योग है।

इसी प्रकार अन्य दोनों ऋतुओं के विषय में भी समझ लें। काल के ये  
प्रकार के योग याने सम्बन्ध हमें रोगी बनाते हैं अतः इस प्रकार का आहार विहार न  
करना ही उचित है। जहां तक सम्भव हो हमें सम्यक योग का निर्वाह करने की कोशिश  
करते रहना चाहिए। काल की अवहेलना नहीं करना चाहिए क्योंकि - 'कालं पुनः परिणाम  
उच्यते' - के अनुसार काल को ही परिणाम कहा है। जो आज वर्तमान काल है वही  
परिणाम के रूप में काल का भविष्यकाल होने वाला है, जो आज का वर्तमान कर्म है वही  
काल को परिणाम को प्राप्त होकर प्रारब्ध कहलाएगा। हम इसे भोगने से बच नहीं सकते।

● हमेशा अपनी अकड़ में रहना, अपने सामने किसी को कुछ न समझना,  
कठोर और अग्रिम भाषा बोलना, सिद्धी होना और कठोरता बोलना पर ही अड़े रहना  
जरा-जरा सी बात पर धैर्य छो देना तथा किसी की न सुनना, न मानना - ये मूर्खों  
के चिह्न हैं।

● मनुष्य को दिन में ऐसा कोई कार्य नहीं करना चाहिए जिससे रात को चैन से सो न सके और न रात में ऐसा कोई काम करना चाहिए कि दिन में किसी का मुह न दिखा सके। वर्ष के आठ मास ऐसा उद्योग करे कि वर्षा के चार मास सुखपूर्वक निर्वाह कर सके, युवाकाल में ऐसा आहार विहार और आचार विचार रखे कि बन्धावस्था सुख पूर्वक कट सके और पूरे जीवन भर एस कर्म करता रहे कि सुखपूर्वक मर सके और अगला जन्म सुखपूर्ण हो सके।

## इन्द्रियो का योगायोग

इन्द्रियां क विषय म आयुर्वेद ने कहा है -

मन पुर सराणीन्द्रियाण्यथ ग्रहण समर्थानि भवन्ति ।

नेत्र चक्षु श्रोत्र घ्राण रसन स्पर्शनमिति पचेन्द्रियाणि ।।

चरक संहिता सूत्र ८/७ ८

अर्थात् मन पुरस्सर (मन क अधीन मन की प्ररणा से मन के साथ) इन्द्रिया अपने अपने विषया को ग्रहण करने म समर्थ होती हैं। ये पाच इन्द्रिया चक्षु (देखना) श्रोत्र (सुनना) घ्राण (सूघना) रसन (खाद चखना) और स्पर्शन (स्पर्श का अनुभव करना) का काम करने वाली ज्ञानेन्द्रिया हैं।

इन्द्रिया अपने अपने काम ता मन क अधीन रहकर मन के सहयोग से ही करती हैं पर कार्य क आविर्त्य यान उचित या अनुचित हाने का निर्णय बुद्धि ही करती है जैसा कि चरक संहिता में कहा गया है—

जायते विषये तत्र या बुद्धिर्निश्चयात्मिका ।

व्यवस्यति तथा वक्तु कर्तु वा बुद्धिपूर्वकम् ।।

चरक संहिता शारीर १/२३

इस विषय म बुद्धि जैसी निश्चयात्मकता वाली हाती है मनुष्य उसी क अनुसार बुद्धिपूर्वक कुछ कहने या करने म समर्थ हाता है लिहाजा इन इन्द्रिया से उचित काम लेने और हान योग मिथ्या याग तथा अतियोग से बच कर सम्यक याग क पालन करने के लिए स्थिर और शुद्ध यान मद्बुद्धि का हाना परमावश्यक है। अब आप इन्द्रिया के योगायोग क विवरण पन्टिए।

**आंखों का योगायोग** - तीव्र प्रखर प्रकाश तेज चमकीली धूप और चमकने वाले पदार्थों को अधिक मात्रा में देखना आंखों का अतियोग है जैसे ज्यादा सिन्मा देखना टी वी देखना पढ़ने लिखने या आंखों से किये जाने वाले काम करने में अति करना वारिक काम करना आदि। नेत्रों का अयोग या हीन योग या तो अन्धा हान पर हाता है या आंखें कमजोर या किमी विकार से ग्रस्त होने पर होता है। कम रोशनी या अन्धरे में देखने का काम करना भी हीन योग हाता है। आंखों के अधिक पास या अधिक दूर की चीजों को देखना देखे जाने वाले दृश्य का रौद्र (कठोर और क्रोध उत्पन्न करने वाला) भैरव (भयानक) अद्भुत वीभत्स विकृत तुरन्त चौंकाने वाला हान और ऐसे दृश्य देखना आंखों का मिथ्या योग है। देखने में भ्रम होना आंखों का मिथ्या योग है।

**कानों का योगायोग** - अति कर्कश भारी और जोरदार आवाज सुनना अप्रिय चीत्कार या विलाप सुनना और लगातार तेज शारंगुल सुनना कानों का अतियोग है। कानों से कम सुनना या सर्वथा न सुनना कानों का अयोग या हीन योग है। ऊचा व कम सुनने वाले तथा वही इसी वर्ग में आते हैं। कानों से कठोर अशुभ चिन्ता व अपमानजनक दुखद भीषण भयानक और अप्रिय कटु शब्द सुनना कानों का मिथ्या योग है।

**नाक का योगायोग** - अत्यन्त तीखी, भड़कीली उत्तजक उग्र और अभिष्यन्दि गन्ध का अधिक मात्रा में सयोग होना नाक का अतियोग है। गन्ध का अल्प सयोग होना या बिल्कुल सयोग न होना अयोग या हीन योग है। अति दुर्गन्ध सड़ी हुई गन्ध, अपवित्र और विषाक्त गन्ध का सयोग होना मिथ्या योग है।

**जीभ का योगायोग** - नाना प्रकार के रसों का अतिमात्रा में बार बार और लम्बे समय तक लगातार स्वाद लेना जीभ का अतियोग है। किसी रस विशेष का ही ज्यादा स्वाद लेना उस रस विशेष का अतियोग हाता है। किसी रस का कम मात्रा में या बिल्कुल ही स्वाद न लेना हीन योग या अयोग है। प्रकृति करण सयोग दश काल उपयोग और उपयाक्ता-इन सात नियमों के विपरीत रसों का जीभ से सयोग होना जीभ का मिथ्या योग है।

**त्वचा का योगायोग** - अतिशीतल या अति उष्ण स्पर्श वाले जल से स्नान या तैल से मालिश और तीव्र वायु के स्पर्श को त्वचा का अतियोग कहते हैं। त्वचा को अधिक रगड़ लगाना भी अतियोग है। इन कामों का अल्प सयोग या सर्वथा न होना हीन योग या अयोग है। शीतल या गर्म जल से स्नान करने मालिश करने या वायु सवन करने में औचित्य का ज्वाल न रखकर विपरीत ढंग से करना तथा त्वचा पर कठोर अप्रिय और विषाक्त वस्तु का स्पर्श आघात या सम्पर्क होना त्वचा का मिथ्या योग है।

इतना विवरण पढ़ कर इतना ता आप समझ ही गये होंगे कि किसी भी इन्द्रिय का अतियोग अयोग और मिथ्या योग होना हमें अस्वस्थ, रुग्ण और दुखी कर देगा। स्वास्थ्य रक्षा के लिए हमें यथाशक्ति इनसे बचने के लिए सतर्क और प्रयत्नशील रहना



● क्षमा, सहानुभूतिपूर्ण सेवा और शान्तिप्रियता - ये तीन गुण ऐसे हैं जिनसे आप सबको वश में कर सकते हैं। जिनके मन शान्त हैं, क्रोध व ईर्ष्या द्वेष से रहित हैं, जो दूरदर्शी नज़र रखते हैं और गुज़रे हुए का शोक नहीं करते, अपनी आय से कम खर्च करते हैं, ज़रूरी खर्च में कज़ूसी नहीं करते और फालतू एक पैसा भी खर्च नहीं करते, समय की क़ीमत समझते हैं, जो काम करने और बोलने से पहले सोच लेते हैं, अपनी पूरी क्षमता से कर्तव्य का पालन करते हैं और परिणाम की चिन्ता नहीं करते वे स्वयं तो सुखी रहते ही हैं औरों को भी सुख देने वाला होत हैं।

होगा। आपको इतनी जानकारी हा गई है तो आप अभी से इस दिशा में सजग और सचेष्ट होने की आदत डाल लें। जैसे जैसे आपकी उम्र बढ़ेगी वैसे वैसे आपका अभ्यास बढ़ता जाएगा और जब अच्छा अभ्यास हो जाता है तब मुश्किल से मुश्किल काम भी सरल मालूम देता है जैसा कि महाकवि गालिब ने कहा है—

रज से खूगर हुआ इन्सा तो मिट जाता है रज।  
मुश्किलें इतनी पड़ी मुझ पे कि आसा हो गईं।।

याने मनुष्य जब रज सहने का आदी हो जाता है तब उसे रज का अनुभव नहीं होता। इसी प्रकार बार बार मुश्किलों का सामना करने से उनका इतना अभ्यास हो जाता है कि फिर मुश्किल काम भी सरल हो जाता है।

ज्ञानन्द्रियो का अपने-अपने अर्था (विषयो) से जो सम्बन्ध है उसके विषय में विवरण देने के बाद अब मन के योगस्योग के विषय में जानकारी देते हैं।

आपने शायद कभी इस पर विचार किया हो कि पाचो इन्द्रिया सिर्फ अपने-अपने विषय से ही सम्बन्ध रखती है दूसरी किसी इन्द्रिय से किसी इन्द्रिय का कोई सम्बन्ध नहीं होता फिर भी पाचा इन्द्रिया एक सूत्र में कैसे बंधी हुई हैं। उदाहरण के तौर पर आप कोई भी दो इन्द्रियो पर विचार कर लें। आख और जीभ को ही ले लें। आखा का काम देखना है और जीभ का काम स्वाद चखना है या बोलना है। आख को स्वाद का पता नहीं, न भाषा का पता है इसी तरह जीभ को दृश्य का ज्ञान नहीं होता। अब मान लाजिए आखा ने कोई स्वादिष्ट चटपटा खाद्य पदार्थ देखा तो जीभ चटकारे लेने लगती है याने लार टपकाने लगती है जबकि उसने खाद्य पदार्थ को देखा नहीं क्योंकि देखना उसका काम नहीं इधर आख देख तो सकती है पर स्वाद नहीं जानती। एक इन्द्रिय देख सकती है पर स्वाद नहीं जानती और दूसरी इन्द्रिय स्वाद तो जानती है पर देख नहीं सकती फिर भी दोनों मिल कर इस तरह से काम करती हैं जैसे एक ही हो और ऐसा करने में उन्हें पल भर की भी देर नहीं लगती। इसी प्रकार पाचा ज्ञानन्द्रिया एक साथ मिलकर काम करती नजर आती हैं जबकि पाचा के विषय और कार्य अलग अलग हैं। आपको किसी ने पुकारा आपका क्या ने सुना आखा ने देखा और वाणा तुरन्त बाल उठी कि हम किसने पुकारा? यह सब एक साथ हो जाता है ऐसा क्यों?

ऐसा इसलिए कि पाचो ज्ञानेन्द्रिया जिस मन के सहयोग से काम करती है वह मन एक ही होता है और इस मन के ही कारण ये पाचों इन्द्रिया एक दूसरे से जुड़ी हुई एक साथ काम करती हैं। मन का साथ देती है बुद्धि, जो मन को बोध करती है, बुद्धि को विवेक का सहयोग मिलता है जो स्मृति के बल पर अच्छे बुर या सही और गलत का ज्ञान देता है। इस प्रकार जब पाचो ज्ञानेन्द्रियों के अतियोग अयोग और मिथ्या योग पर हमने विचार किया है तो इनको संचालित करने वाले मन के अतियोग अयोग और मिथ्या योग पर भी विचार करना जरूरी है।

**मन का योगायोग -** मन का अर्थ याने विषय चिन्तन करना है आयुर्वेद ने कहा है -

मनसस्तु चिन्त्यमर्थ । तत्र मानसो मनोबुद्धेश्च त एव समानाति मिथ्या योगा  
प्रकृतिविकृतिहेतवो भवन्ति ।। चरक संहिता सूत्र ८/१६

अर्थात् मन का विषय चिन्त्य (चिन्तन करना) है। इसमें मन और मन की बुद्धि (अर्थ) इन दोनों का समान योग प्रकृति (स्वस्थ अवस्था) का कारण है। इन दोनों का अतियोग अयोग और मिथ्या योग विकृति (रोग की उत्पत्ति) का कारण होता है।

सरल शब्दों में इसका मतलब यह हुआ कि एक बार नेत्र आदि इन्द्रियों के माध्यम से मन जिस विषय से परिचित हो चुका हो उसके विषय में उन इन्द्रियों का पुन सहयोग लिये बिना ही मन का विचार करना चिन्त्य कहलाता है। मन का मुख्य विषय तो चिन्त्य ही होता है पर इसके अलावा अन्य विषय भी हैं। इन्हें भी आप जान समझ लें। चरक संहिता में ही कहा है—

चिन्त्य विचार्यमूह्य च ध्येय सकल्पमेव च ।

यत्किञ्चिन्मनसो ज्ञेय तत् सर्वद्वार्यं सज्ञकम् ।।

शाश्वत स्थानम् १/२०

अर्थात् चिन्त्य विचार्य ऊह्य ध्येय सकल्प्य और अन्य जो भी सुख दुख आदि। मन द्वारा जाने जाते हैं वे सभी मन के विषय हैं। चिन्त्य मन द्वारा चिन्तन किये जाने योग्य विषय जैसे यह करने योग्य है या नहीं। विचार्य- तर्क वितर्क द्वारा विचार करना कि यह लाभकारी है या नहीं। ऊह्य सम्भावना पर विचार करना कि यह कार्य इस प्रकार होगा। ध्येय भावना ज्ञान का विषय। सकल्प्य- यह गुणयुक्त है या दोष युक्त इसका विचार करना। इन अर्था (विषयो) को मन बिना किसी इन्द्रिय की सहायता से ही ग्रहण करता है लेकिन कोई भी इन्द्रिय मन के सहयोग के बिना अपने विषय को ग्रहण नहीं कर सकती। जैसे आप विचारो में खोये हुए हां ता टेबल पर रखी घड़ी की टिक टिक आपका सुनाई नहीं देगी। यद्यपि टिक टिक की आवाज की लहरे कानों तक आ रही है पर उस वक्त मन का सम्बन्ध चूक बुद्धि से हाता है कर्ण इन्द्रिय से नहीं रहता इसलिए शब्द (ध्वनि) का ज्ञान नहीं होता। मन की प्रवृत्ति जिस तरफ जिस इन्द्रिय की तरफ होगी उस वक्त सिर्फ उसी का ज्ञान होता है इसलिए एक वक्त में मन को एक ही तरह का ज्ञान होता है। मन चूक बहुत जल्दी-जल्दी विचार करता है इसलिए ऐसा मालूम पडता है कि एक ही वक्त में कई प्रकार का ज्ञान एक साथ हो रहा है।

● जो कष्ट परमार्थ या तप के लिए न उठाया गया हो वह कष्ट व्यर्थ है, जो दान सत्यात्र और ज्ञरूतमन्द को न दिया गया हो वह दान व्यर्थ है, जो भोजन न तो स्वादिष्ट हो न पोषक हो वह भोजन व्यर्थ है, जो पुरुष परिवार और समाज के हित में कार्य न कर सके उसका पुरुषार्थ व्यर्थ है और जो स्त्री सन्तान को अच्छा स्वभाव, अच्छा चरित्र, अच्छा स्वास्थ्य और शीलयुक्त अच्छे सस्कार न दे सके उसका स्त्री होना व्यर्थ है।

तो ऐसा मन जिसके सहयोग के बिना कोई इन्द्रिय अपने विषय का ग्रहण नहीं कर सकती, विषय से सम्बन्ध नहीं कर सकती यदि अतियोग अयोग या मिथ्या योग करता है तो इसका प्रभाव इन्द्रियो पर पड़ेगा ही। दरअसल इन्द्रिया स्वयं कुछ नहीं करती लिहाजा इन्द्रिया द्वारा किया गया अतियोग, अयोग या मिथ्या योग भी मन का ही होता है पर अलग-अलग इन्द्रियो द्वारा किये जाने की वजह से उसे इन्द्रियो का योगायोग कहा जाता है। इन्द्रिया को दिये गये मन क सहयोग मे किये जाने वाले योगायोग क अलावा विचार चिन्तन में किया गया अतियोग अयोग और मिथ्या योग मन का अपना योगायोग होता है। अब जरा इस भी समझ लें।

मुख्यतः चिन्त्य ही मन का विषय माना गया है। चिन्तन करना अलग बात है और चिन्ता करना अलग बात है। आवश्यकता से अधिक चिन्तन किया जाना मन का अतियोग है। जब मन की इच्छा के विपरीत किसी भी विषय पर विवशतापूर्वक चिन्तन करना पड़ता है तो ऐसे चिन्तन को चिन्ता कहा जाता है। चिन्ता करना मन और शरीर के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। कहा भी है कि चिन्ता ता मुरदा शरीर को जलाती है पर चिन्ता जीते ज़िन्दा शरीर का जलाती रहती है। उचित रूप से और जो आवश्यक तथा हितकारी विषय हा उस पर भी उचित विचार न करना याने लापरवाही करना मन का अयोग याने हीन योग है। मन के इस अयोग के कारण मनुष्य कर्तव्यों का पालन नहीं कर पाता और पथ्य याने करने योग्य आहार विहारका पालन नहीं कर पाता। मन का मिथ्या योग झूठी और मनमानी कल्पनाएँ करना होता है जैसा हो नहीं सकता या जैसा होना नहीं चाहिए वैसा चिन्तन करना मन का मिथ्या योग है। अपथ्य याने न करने योग्य आहार विहार करने की इच्छा करना मन का मिथ्या योग है। मन के मिथ्या योग वाले चिन्तन के प्रभाव और आदेश से ही मनुष्य इन्द्रियो का दुरुपयोग करता है और वैसा आचरण करता है जो उसे करना नहीं चाहिए क्योंकि ऐसा दुराचरण करना उसके आहार विहार और आचार विचार को दूषित करके मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य का नाश करता है।

इस प्रकार जहुत सक्षप में और सरल ढंग से हमने आपको यह समझाने की कोशिश की है कि मन और इन्द्रिया के योगायोग का शरीर और स्वास्थ्य पर कैसे प्रभाव पड़ता है। योगायोग के इस प्रकरण के अन्त में कर्म के योगायोग की चर्चा करके इस प्रकरण को समाप्त करते हैं।

## कर्म का योगायोग

कर्म हम तीन साधना से करते हैं ये तीन साधन हैं - मन वचन और कर्मा। मन, वचन और शरीर से की गई चेष्टा ही कर्म है। इस चेष्टा में जब अति की जाती है तब यह कर्म का अतियोग होता है। जब मन वचन और शरीर से निष्क्रिय हो तो उसे कर्म का अयोग या हीन योग कहा जाएगा। कोई भी अहितकारी और न कर्मे योग्य कर्म करना कर्म का मिथ्या याग है।

आयुर्वेद के मतानुसार कर्म का अति याग और मिथ्या योग करना प्रज्ञापराध याने जान बूझ कर गलत काम करना होता है। अति याग करना अति करना ही है और अति सर्वत्र वर्जयेत् के अनुसार किसी भी काम में अति करना अच्छा नहीं होने से वर्जित किया गया है। आपने अत्याचार शब्द पढ़ा व सुना होगा। इस शब्द का प्रयोग क्रूरतापूर्वक व्यवहार करने के अर्थ में किया जाता है जिस उर्दू में जुल्म और अप्रेमी में Tyranny कहते हैं। यह जानकर आप हैरान हो सकते हैं कि अत्याचार शब्द अति और आचार मिल कर बना है याने किसी आचरण में अति करना अत्याचार होता है इसीलिए अति करना मना किया गया है। आप भी अभी से ऐसा स्वभाव बनाए कि अत्याचार करने से बचे रह सकें। इस प्रकार आप कर्म के अतियोग, अयोग और मिथ्या योग से बचे रहकर स्वास्थ्य का रक्षा कर सकेंगे। इसके लिए आप स्वास्थ्य विषय से सम्बन्धित अच्छी पुस्तक पढ़ कर अपनी जानकारी बढ़ाएंगे और उस जानकारी के अनुसार विवेक से काम लेकर उचित आचरण करेंगे। सब कुछ आपके हाथ में है करना चाहें तो सब कर सकते हैं न करना चाहें तो कोई जबरदस्ती करवा नहीं सकता। अक्सर घुटाला मन के कारण होता है मन की कामनाओं के कारण होता है याने जब हम विवेक से काम न लेकर मन की मर्जा के अनुसार मन की कामनाओं की पूर्ति करने लगते हैं तब हमारे जीवन का गाड़ी पटरी से उतर जाती है। मन की हालत यह है कि इसकी कामनाओं का अन्त नहीं होता। हम एक कामना पूरी करते हैं यह दूसरी कामना करने लगता है। कामनाओं की जितनी पूर्ति की जाए ये उतनी ही बढ़ती जाती है। केवल विवेक और समय का अकुश ही इन पर नियन्त्रण रख सकता है।

एक व्यक्ति एक सन्त के पास दर्शनार्थ पहुँचा। उसने सन्त से पूछा - हमारी तृष्णा और कामना की कभी तृप्ति नहीं होती ऐसा क्या है कृपया यह समझाए।

सन्त पुरुष थाले - मैं कुएँ पर पानी भरने जा रहा हूँ। तुम भी साथ चलो। पानी भर लूँ तो तुम्हारी बात का जवाब दूँ।

वह व्यक्ति सन्त के साथ हाँ लिया। कुएँ पर एक फूटी वाल्टी पड़ी हुई थी जिसका पंखा उखड़ा हुआ था। सन्त ने उस वाल्टी में रस्सी बांधी और कुएँ में डाल दी। वह व्यक्ति यह देख इतने हसकर सोचने लगा कि इस फूटी वाल्टी में पानी टिकेगा कैसे ?

● जलती हुई अगीठी को लाघना या पैरो की तरफ रख कर सोना परो को तपाना, सिर को सेकना, अग्नि मे अपवित्र वस्तु डालना, सध्या के समय सोना खाना, पढना स्त्री सहवास और यात्रा आरम्भ करना, अस्त होत हुए सूर्य को देखना मल मूत्र विसर्जित करते समय बातें करना, रजस्वला स्त्री के साथ शयन या सहवास करना अपने हाठ या नाखून चबाना गहरी नींद साये हुए को जगाना बड़ो से मुहजोरो करना, छोटे पर अत्याचार करना, दुष्टो की सगति और सज्जनों की उपेक्षा करना - इतने काम बुद्धिमान नहीं करते ।

वह किर्कतव्यविमूढ और चकित खडा साच ही रहा था कि सन्त पुरुष ने रस्सी हिला कर बाल्टी को पानी में डुबा दिया। बाल्टी जब पानी में डूब गई तो ऐसा लगा कि बाल्टी पानी से भर गई है पर जैसे ही रस्सी खिची और बाल्टी ऊपर उठी कि उसका पानी गिरने लगा और ऊपर आते आते बाल्टी बिल्कुल खाली हो गई।

सन्त पुरुष ने उस युवक की तरफ देखा और पूछा - कुछ समझे। उस व्यक्ति को तो खाक पल्ले नहीं पडा था तो वह क्या समझता। वह असमजस में पडा चुपचाप खडा सन्त की तरफ देखता रहा। सन्त पुरुष बोले - इस बाल्टी को देखते हो ? हमारा मन और मन की तृष्णा इस फूटी बाल्टी की तरह है और इसमें भरने वाला पानी मन की कामना है। बाल्टी पानी में हो तो भरी मालूम देती है और बाहर निकालो तो खाली की खाली। जिन्दगी भर इस बाल्टी को भरने की काशिश करते रहोगे तो भी यह खाली ही रहेगी। मन की बाल्टी तृष्णा और कामना से भरी मालूम देती है पर दरअसल भरी होती नहीं। कभी हो भी नहीं सकती। सिर्फ एक ही उपाय है जिससे बाल्टी भरी हुई रह सकता है और वह यह कि इसमें विवकपूर्वक सन्तोष का पैदा लगा दिया जाए। सन्तोष ही मन को भरा हुआ रख सकता है अन्य कोई उपाय नहीं।

सन्तोष से बढ़कर सुख का देने वाला कोई नहीं। जो हर हाल में रजी और मस्त रहना जानते हैं वे ही दुख और चिन्ता से बच रहते हैं। अपना आवश्यकताएँ पूरी करना सन्तोष है और विलासिता में डूबना असन्तोष है क्योंकि विलासिता का अन्त नहीं होता। तृष्णा मन की विलासिता है। तृष्णा की एक माग पूरी करो तो यह दूसरी माग पैदा कर देती है। आप कब तक माग पूरी कर सकेंगे।

एक साहब एक पान की दूकान पर गये और अठगो दकर पान वाले से बोले - एक थडिया सा मस्त पान बना कर दो ताँ गुरु। पान वाला पान बनाने लगा ताँ वे साहब बोले - जरा १२० न का जर्दा डाल देना। पानवाल ने जर्दा डाल दिया। व साहब बोले - रत्ना होगी न ज़रा सी डाल देना। पान वाले ने रत्ना ज़रा डाल दिया। व साहब बोले - यार लाँग भी डाल दो और स्टार, पीपरमन्ट ज़रा तंज कर देना। पान वाले न यह भी कर दिया तो व साहब बोले- भईं कोई किवाम वगैरह रखते हो क्या ? हो ताँ वह भी लगा दो ज़रा तबीयत से। पान वाले ने एक बार नजर भर कर उनकी तरफ देखा पर बोला कुछ नहीं क्योंकि इस प्रकार की फ़रमाइशाँ के पान वाले आदी हो जाते

है सो वह किन्नाम लगा कर पान लपेट ही रहा था कि वे साहब फिर बोल पड़े - ओ चटनी और पानबहार तो रह ही गया उसके बिना पान का क्या मजा! चटनी लगाकर पान बहार डाल दो और ऊपर स चमन बहार बुरबुरा दो तो बस मजा आ जाएगा।

पान वाले से अब नहीं रहा गया। वह खजू हाते हुए बोला - अगर आप पसन्द करें तो जो अठनी आपने दी है बस वही डालना बाकी रह गया है कहे तो वह भी डाल दू इसम।

मन की मुराद पूरी करने के इतने साधन मनुष्य न खोज लिये हैं कि गिनती करना मुश्किल है फिर भी मन यही राना रोता रहता है कि बहुत निकले मेरे अरमा लेकिन फिर भी कम निकले। यह आजकल याने इसी युग में हो रहा हो ऐसा नहीं है। आप और हम ही मन की तण्णा क शिकार हो रहे हैं एसी चिन्ता में आप मत पड जना। ऐसा ता हमेशा से ही हाता आ रहा ह और हमेशा होता ही रहगा। यही तो मनुष्य की विडम्बना है कि वह बचपन से ही ऐसे वातावरण मे पैदा होता है पलता है और बडा होता है कि नाना प्रकार की कामनाएँ लालसाएँ और वासनाएँ उसे घेर लती हैं उसक मन में बस जाती हैं और वडी उम्र तक पहुचते पहुचते मन का अपन जाल में ऐसा लपेट लेती हैं कि इस जाल से छुटकारा पाना मुश्किल हो जाता है। और यह मुश्किल इस वजह से भी सुलझ नहीं पाती कि सुलझाये कौन? जो मन खुद ही उलझा हुआ और फसा हुआ है वह खुद कैसे सुलझ सकता है? यदि आप चोर से ही पहरेदारी करने को कहें तो या तो वह चार रहगा या पहरेदार रहेगा दोना नहीं हा सकता है। चोरी करगा तो पहरेदार नहीं रहेगा पहरेदार रहेगा ता चार न हो सकेगा। मन की भी यही दशा है कि यदि वह खुद बईमान और चोर हो गया है तो हम उससे अच्छे आचरण की अपक्षा कैसे कर सकत हैं। अपराधी अपराध करके खुद ही पुलिस के पास थोडे ही जाता है कि लो! हम आ गये अपराध करके! हमे पकडो और डाल दो जेल मे!!!

ता जय साचिए कि यदि मन की प्रवृत्तिया किसी भी कारण से दूषित हो चुकी हो भ्रष्ट हा चुकी हा और हानिकारक सिद्ध हा रही हा तो इसको सुधारने का क्या उपाय किया जा सकता हे? यदि इस किताय को आप ध्यानपूर्वक यहा तक पढत आये हागे ता इसका उत्तर तुरन्त आपक दिमाग म आ जाएगा और वह उत्तर यह हागा कि विवेक से काम लेकर मन की गलत और दूषित प्रवृत्तियो को रोका जा सकता है बदला जा सकता है। यह बात जरूर है कि अकेला विवेक यह काम नहीं कर सकेगा। विवेक की मदद के लिए हम धैर्य सकल्प शक्ति और निरन्तर अभ्यास- इन सद्गुणा को भी विवेक क साथ रखना हागा क्योंकि विवेक अपन आप में शक्तिशाली नहीं हाता। धैर्य, सकल्पशक्ति और निरन्तर प्रयत्न याने सतत् अभ्यास- ये तीनो विवेक के बल हैं। जब ये चाग इकट्ठ हा जात हैं और एक जुट हाकर हमार साथ हात है तब हम मुश्किल से मुश्किल काम का भी करने म सफल हा जात है फिर मन को सुधारना और सहा पह पर ले आना कोइ मुश्किल काम नहीं रहता। हा सफल हाने में देर हो सकती है पर अन्धर नहीं हो सकती इस बात को आप पत्थर की लकीर समझें।

● शाक शास्त्रज्ञान और बुद्धि नष्ट कर देता है, शाक से धैर्य नष्ट होता है, शाक से समस्त खुशियां नष्ट हो जाती हैं अतः शाक के समान कोई शत्रु नहीं। बीती हुई बातों का शोक नहीं करना चाहिए, भविष्य की चिन्ता नहीं करना चाहिए और बुद्धिमानी की बात यह है कि वर्तमान काल के अनुसार अपने कर्तव्यों का पालन करने में जुटे रहना चाहिए। सब समस्याओं को सुलझाने का उपाय एक ही है - प्रयत्न करना और प्रयत्न करना।

निष्ठा और धैर्य के साथ निरन्तर अभ्यास करने से क्या नहीं किया जा सकता? जिना पढ़ा लिखा और साधारण बुद्धि का हाते हुए भी नट रस्सी के ऊपर चल लता है और नाना प्रकार के करतब दिखाता है वह किसक बल पर इस अभ्यास के तल पर। आप कभी कुएँ पर गये होंगे तो आपने कुएँ के पाट पर रस्सी के निशान देखे होंगे। अब रस्सी कितनी कोमल होती है पर पानी खींचते समय वह पाट के पत्थर से गड़बड़ी हुई ऊपर आती है और रस्सी के बार-बार आने जाने से पत्थर पर जो रगड़ लगती है उससे पत्थर जैसा कठोर पदार्थ भी कट जाता है और कटाव के निशान बन जाते हैं। अभ्यास का कमाल प्रस्तुत करने वाली एक सत्य घटना लगभग सन् १९२५ के आसपास मद्रास के एक नगर गाडरवाडा के पास एक गाँव में घटित हुई थी। उसका विवरण प्रस्तुत है-

उस गाँव का एक युवक भारी भटकम भैंस को बड़ी महजता से अपने कन्धों पर उठा लेता था और देखने वाले दंग रह जाते थे। जब उस युवक से पूछा गया कि वह ऐसा कैसे कर लेता है तो उसने बताया कि जब यह भैंस पैदा हुई थी तभी से वह उसे सुनहरे शान कन्धों पर उठाता आ रहा है। तब यह भैंस छोटी सी पाड़ी थी और वह मजे से उस कन्धे पर उठाकर रोजाना नदी पर ले जाता था और स्नान करा कर वापिस लौट आता था। धीरे धीरे वह पाड़ी बढ़ते बढ़ते भारी भटकम भैंस हो गई पर उसे तो रोज यही ख्याल रहता था कि अभी कुल ही तो इसे उठाया था। इस तरह अभ्यास होता गया।

हमारा यह तात्पर्य नहीं है कि आप पांडा की तलाश में लग जाएँ और रोज पांडा उठाने का अभ्यास करने लगें। यह तो हमने एक उदाहरण दिया है। उदाहरण बोधकथा दृष्टान्त शिक्षाप्रद सूत्र और उपमा आदि का प्रयोजन सिर्फ आदर्श एवं श्रेष्ठ स्थिति की जानकारी और अच्छी प्रेरणा देना होता है ताकि उस आदर्श और श्रेष्ठ स्थिति तक पहुँचने और उसे उपलब्ध करने के लिए प्रयत्न किये जा सकें। जब एक ध्येय एक आदर्श और उद्देश्य सामने होता है तो उसकी तरफ कदम उठाना सरल होता है जल्द ही होता है और उपयोगी भी। बिना उद्देश्य के किया भी क्या जा सकता है? बिना उद्देश्य के कार्य करना वैसा ही है जैसे बिना नाम पता लिखा लिफाफा लंटर बाक्स में डाल दिया जाए। बिना किसी उद्देश्य के घूमना फिरना जाना आना आवागमन करना है। इस प्रकार के उदाहरण उपमा या दृष्टान्त वास्तव में प्रोत्साहन देने काई बात समझाने या विचार करने योग्य मुद्दों पर प्रकाश डालने के लिए प्रस्तुत किये जाते हैं।

तो हमारे जीवन का कोई उद्देश्य जरूर होना चाहिए कि हम बड़े होकर क्या करें क्या बनेंगे। आप इस मुद्दे पर स्वयं विचार करें कि आपकी हार्दिक इच्छा और रुचि क्या बनने की है। स्वयं विचार न कर सकें तो अपने परिवार के बड़े लोगों से परामर्श करें, अपने गुरुवर्ग से परामर्श करें और इस मुद्दे पर खूब साच विचार करके ही यह निर्णय कर कि बड़े होकर जीवन में आपको क्या करना चाहिए क्या बनना चाहिए। इस निर्णय तक पहुँचने के लिए अपने मन की रुचि और इच्छा का भी ध्यान में रखें और अपने हितचिन्ता की सलाह का भी। कभी कभी क्या होता है कि आपकी इच्छा थी कि आप डाक्टर बन या इंजीनियर बन व्यापारी बन या प्राफेसर बन यानि जो भी आपकी इच्छा हो सो बन पर अगर परिस्थितिवश कुछ और ही बन जाते हैं तो आप उम्र दिशा में उतने सफल नहीं हो सकेंगे जितने अपनी रुचि के अनुरूप अपना विकास और निर्माण करते तो होते।

जब एक बार पूरी तरह सोच समझकर आप अपने जीवन का लक्ष्य बना लीं तो फिर उस लक्ष्य तक पहुँचने और उसे प्राप्त करने की आपको लगन लग जाएगी और आपका सोचना समझना सीखना और प्रयत्न करना सब कुछ लक्ष्य को प्राप्त करने में लगा रहेगा। इसके लिए आपको अपने मन पर नियन्त्रण करना होगा मन को अपने लक्ष्य की पूर्ति में लगाये रखना होगा और इसका ध्यान रखना होगा कि आपका मन इधर उधर भटकने न पाए क्योंकि मन को भटकने में दर नहीं लगती। यह बहुत तेज गति से भागता है अतः इसकी गति पर भी अंकुश रखना होगा।

हमारे शास्त्रों ने एक बड़ी अच्छी कल्पना की है। हमारा यह जो शरीर है यह एक रथ (वाहन) के समान है इस रथ में बैठ कर जो यात्री यात्रा कर रहा है वह हमारा जीवात्मा है जिसे हम मन या हम कहते हैं। इस वाहन को चलाने वाला सारथी (काँचवान या ड्राइवर) हमारा मन है इस रथ में जो घोड़े जुते हुए हैं यह हमारी इन्द्रियाँ हैं इन घोड़ों को चलाने और नियन्त्रण में रखने वाली लगाम हमारी बुद्धि है और जिन राहों पर हमारा रथ चलता है यानि इन्द्रियाँ रूपी हमारे घाड़े हमारे शरीर रूपी रथ को जिन राहों पर ले जाते हैं वे राहें सासारिक विषय हैं।

अगर हमारा मन अच्छे विचारों वाला है अच्छी आदतों वाला है और विवेक से युक्त होकर काम करने का आदी है तो वह बुद्धि रूपी लगाम का प्रयोग कर हमारी इन्द्रियाँ को यानि इन्द्रियाँ रूपी घोड़ों को गलत राहों पर जाने से भटकने से और हमारे रथ को राह छोड़कर किसी गड्ढे में पटकने से रोकता रहेगा। इसके लिए यह जरूरी है कि मन रूपी सारथी विवेकपूर्ण रहे यानि होश में रहे और बुद्धि रूपी लगाम से इन्द्रियाँ (ज्ञानेन्द्रियाँ और कर्मेन्द्रियाँ) रूपी घोड़ों को वश में रख नियन्त्रण में रखे।

आजकल के जमाने में रथ के स्थान पर मोटर कार है सारथी के स्थान पर ड्राइवर है लगाम की जगह स्टेयरिंग है और घोड़ों की जगह चार पहिये हैं। और मजे की बात यह है कि इस आधुनिक वाहन में विवेक ब्रेक के रूप में काम कर रहा है। इस जगह समझ लें।



● शासक, मन्त्री, अधिकारी, दात, याल और नाखून - ये अपने स्थान से हट जाने पर उपयोगी और शोभित नहीं रहते। सूर्य, आयु, स्तन और रूप - ये ढल जाने पर शोभा खो देते हैं। कुलीन पुरुष, पेड़ का पत्ता, विद्वान और नारी - अपनी मर्यादा से गिर कर शोभायमान नहीं रहते। आखें अपनी जगह रहें तो अनमोल है स्थान से हट जाने पर दो कौड़ी की भी नहीं। इसी प्रकार हर वस्तु की शोभा उसके अपने स्थान पर हा होती है। पेड़ से टूट पत्ता, सिर से टूट याल, मुह से निकला वचन और बन्दूक से निकली गोली अपने स्थान पर फिर वापिस नहीं लौटते।

क्या आप एस वाहन म घंठ कर यात्रा करना पसन्द करंग जिसमें ब्रेक ठीक न हा यान ठीक काम न करता हा? आप कह सकते हैं कि हम भी क्या वाहियात सवाल पूछ रहे हैं। अर बिना ब्रेक की गाडी म यात्रा करक बिना मौत मरना है क्या? तज गति वाले वाहन की ता बात हा छाडिए, काई बिना ब्रेक की साइकल चलाना भी पसन्द नहीं करगा।

अब आजकल रथ का जमाना तो रहा नहीं अब तो तेज रफ्तार से चलने वाली माटर का जमाना है (हम अभी हवाई जहाज वे स्तर पर बात नहीं कर रहे हैं) और वाहन जितनी तेज गति से चलने वाला हा उसके ब्रेक भी उतने ही शक्तिशाली हाना चाहिए ताकि जरूरत पड़ने पर भागत हुए वाहन का शीघ्र रोका जा सके वरना हो सकता है गाडी गलत दिशा में मुड जाए और आग बढती जाए या सामने किसी से टकराने वाली हा और एक्सीडेण्ट हा जाए या फिर पटरी से उतर कर खाई में जा गिरे। इसलिए जब भी काई बुद्धिमान व्यक्ति किसी वाहन का चलाता है तो सबसे पहले ब्रेक का ही चक करता है। सडक पर जहा खतरनाक मोड या उतार चढाव वाले घाट हाते हैं वहा भी बाई लगाये जाते हैं जिन पर इस प्रकार की सूचनाए लिखी होती हैं कि *सावधान!* अपने ब्रेक चेक कीजिए या *सावधानी हटी दुर्घटना घटी* या कि *कभी नहीं से देर भली* (Better late than never)। अत्र आप कल्पना कर कि ऐसे खतरनाक रस्ता पर भी कोई गाडी दौडाना चाह और ब्रेक न लगाये तो क्या नतीजा होगा?

गाडी को ब्रेक लगा कर राकने का कुल मतलब ही यह हाता है कि अब गाडी का आगे बढना ठीक नहीं या जरूरी नहीं। यदि आगे बढेगी तो गलत हागा अनावश्यक होगा और यह भी हा सकता है कि हानिकारक भी हो। *ऐसा सोच विचार करना ही विवेक का काम है और गलत राह पर जाने से रोकना भी विवेक का काम है।* रोकने का काम ब्रेक करता है इसलिए ब्रेक ही विवेक है। हमने आपसे पूछा था कि क्या आप बिना ब्रेक की गाडी म बैठ कर यात्रा करना या गाडी चलाना पसन्द करंग ता हमारा कुल मतलब यह था कि क्या आप बिना विवेक से काम लिये याने विवेक रहित होकर जीवन यात्रा पसन्द करंग? *आपका उत्तर होना चाहिए कि हरगिज नहीं। बिना विवेक के कोई विचार या कार्य करना मूडता है और हमे मूड नहीं बनना ह।*

जो लोग मन की दौड़ पर मन की दिशा और मन की रुचियाँ पर बचपन से ही उचित नियन्त्रण रखने का अभ्यास कर लेते हैं उन्हें फिर जीवन भर मन पर अनुशासन करने में ज़रा भी कठिनाई नहीं होती और जो बचपन से ही ऐसा अभ्यास नहीं करते उन्हें क्रम-क्रम पर कठिनाइयों को सामना करना पड़ता है क्योंकि फिर मन उनके कहने में नहीं चलता उन्हें मन के कहने में चलना पड़ता है वे अपने शरीर रूपी रथ के मालिक होकर भी मालिक नहीं मन रूपी ड्राइवर के गुलाम हो जाते हैं क्योंकि मन याने ड्राइवर इस मोटर (रथ) को अपनी मनमर्जी के माफिक चलाता है और विवेक का उपयोग नहीं करता तो इस जीवन यात्रा में अनेक दुर्घटनाएँ (एक्सीडेंट) हुआ करती हैं। बार-बार यह शरीर रूपी मोटर खराब होती रहती है और इसको रिपेयरिंग के लिए मेकेनिक के पास आटा भोज (अस्पताल) में ले जाना पड़ती है और वहाँ रखनी (भरती करना) पड़ती है। हमने आपको यह इशारा कर दिया है ताकि आप अभी से सावधान हो जाएँ और जीवन यात्रा सुखद, स्वस्थ और सफल बना सकें। इसकी तैयारी आपको अभी से करना होगी क्योंकि आपकी वास्तविक जीवन यात्रा अब शुरू होने को है इसलिए अभी से सही रास्तों को पहचान लेना बहुत जरूरी है।

सही पहचान के लिए विवेक का होना जरूरी होता है सही रास्तों का ज्ञान होना जरूरी होता है और सही रास्तों पर चलने के सुदृढ़ सकल्प का होना जरूरी होता है और यह सब होता है अच्छी शिक्षा से। अच्छी शिक्षा के बिना ज्ञान नहीं होता ज्ञान न हो तो विवेक नहीं होता और विवेक न हो तो जो कुछ भी होता है वह अच्छा नहीं होता। अच्छी शिक्षा हमें अच्छा ज्ञान देती है अच्छा ज्ञान हमें अच्छे विचार देता है अच्छे विचार हमारे आचरण को अच्छा बनाते हैं। प्रत्यक्ष याने जो सामने है उसे तो कोई भी आखवाला देख सकता है पर परोक्ष का याने जो आखाँ के सामने नहीं उसे देखने के लिए ज्ञान चक्षु का होना जरूरी होता है अक्ल की आखाँ का होना जरूरी होता है। बिना आखवाला तो अन्धा है ही पर जिसके पास ज्ञान चक्षु नहीं होते वह आखाँ के होते हुए भी अक्ल का अन्धा होता है। विमूढा नानुपश्यन्ति पश्यन्ति ज्ञान चक्षुषा (गीता) - के अनुसार मूढ़ व्यक्ति सही मायने में देखता ही नहीं केवल ज्ञान चक्षु वाला ही सही देख पाता है। जो अज्ञानी उचित अनुचित को समझ बिना बुद्धिरहित कर्म करता है वह मूर्ख ऐसे ही छटपटाता है जैसे दलदल में फसा कोई पशु छटपटाता है। जैसे अच्छी तरह पक अन्न के सवन से विकार नहीं होता भली भाँति चबाचबा कर भोजन करने से अपच नहीं होता सुशिक्षित और आज्ञाकारी पुत्र से दुख नहीं मिलता पतिव्रता नारी अधर्माचरण नहीं करती और युक्ति व मात्रा से प्रयोग किये जाने पर जहर भी औषधि का काम करता है उसी तरह सोच विचार कर युक्तिपूर्वक किये गये उचित काम का परिणाम भी सुखद नहीं होता। शिक्षा से ज्ञान प्राप्त होता है ज्ञान से बुद्धि शुद्ध होती है बुद्धि से विचार शुद्ध होते हैं और बुद्धि न हो तो मनुष्य दो कौड़ी का हो जाता है क्योंकि - बुद्धिर्यस्य बल तस्य निर्बुद्धस्य कुतो बलम् (चाणक्य) - के अनुसार जिसके पास बुद्धि है उसी के पास बल है बुद्धिहीन के पास बल कहाँ? जिसके पास बुद्धि नहीं वह मूढ़ होता है और मूढ़ को समझाना असम्भव है। अन्धे के आगे रोना भैंस के

● पत्नी, सन्तान, बीमारी, धन सम्पदा, विद्या अभ्यास खेती, व्यवसाय, सज्जनों की सेवा और कर्तव्यपालन - इनके प्रति कभी लापरवाह न रहें। माता पिता, गुरु, मालिक, भाई, पुत्र और मित्र इनकी कभी उपेक्षा न करें। परिवार के सदस्यो महिलाआ, भाइयो, पड़ोसियो, घच्चो, वृद्धो पराई खिया रोगिया और जो अपने आश्रित ह्ये उनसे कटु वचन न कहे और किसी अजनबी का कभी विश्वास न करे।

आग बोन बजाना, समुद्र में वर्षा हाना दिन में दिया जलाना और मूढ को समझाना ये सब एक जैसे निष्फल काम हैं। हम इसीलिए इस पुस्तक के माध्यम से आपको विविध प्रकार की सक्षिप्त जानकारी दे रहे हैं ताकि आपका ज्ञान बढ़ बुद्धिबल बढ़े ताकि आप अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की महत्ता तथा उपयोगिता को भली भाँति जान समझ सकें। जान समझ सकेंगे ता ही तो स्वास्थ्य के रक्षा के महत्व को समझ सकेंगे और जब स्वास्थ्य रक्षा का महत्व समझ लेंगे तो इसके लिए उचित प्रयत्न करने को तैयार भी हो सकेंगे।

स्वास्थ्य की रक्षा तभी की जा सकती है जब स्वास्थ्य का नाश करने वाले काम न किये जाए। हमारा मन कई ऐसे काम करने के लिए ललचाता रहता है जो हमारा स्वास्थ्य नष्ट करते हैं। लालच के कारण उस वक्त हम बुद्धि का कहना न मान कर यदि मन का कहा मानेंगे तो लालच में फस जाएंगे। लालच से लालसा का जन्म होता है और लालसाओ का अन्त नहीं होता। एक लालसा पूरी होती है तो मन दूसरी लालसा पैदा कर लेता है क्योंकि लालसा करना मन की आदत होती है। मन का ऐसा स्वभाव होता है कि जो इसे प्राप्त हो जाता है उससे यह जल्दी ही उदासीन हो जाता है और जो अभी प्राप्त नहीं है उसे पाने के लिए लालायित बना रहता है। यह बड़े मज्जे की बात है कि लालसा पूरी न होने पर ही मन दुखी नहीं होता बल्कि कई बार लालसा पूरी हो जाने पर भी दुखी हो जाता है। लालसा यदि गलत है हानिकारक है तो इसका पूरा होना भी दुख देने वाला सिद्ध होगा।

एक मनावैज्ञानिक शाधकर्ता पागलो के विषय में थीसिस लिख रहा था। इस सिलसिले में कुछ विशेष जानकारी प्राप्त करने के लिए वह एक पागलखाने में पहुँचा। वहाँ के प्रबन्धक के साथ वह पागलो का मुआयना करने लगा। एक कटघरे में गन्दे कपड़े पहने हुए बिखरे वाला वाला एक युवक बार बार छाती और सिर पीट रहा था तथा 'हाय लैला हाय लैला पुकार रहा था। मनावैज्ञानिक ने प्रबन्धक से पूछा- इस जमाने में यह मजनु कहाँ से पैदा हो गया? उत्तर में प्रबन्धक बोला- यह एक लड़की से इतना प्रेम करता था कि खुद को मजनु और उस लड़की को लैला समझता था। उस लड़की की शादी किसी अन्य युवक से हो गई। यह लड़का उसके प्रेम में इतना पागल था कि यह सद्मा बरदाश्त नहीं कर सका और सचमुच ही पागल हो गया। तभी से दिन रात हाय लैला हाय लैला की मकुर लगाता रहता है।

मनावैज्ञानिक आगे बढ़ गया। एक कटथरे में एक पागल युवक गमगान और गम्भीर बना बैठा था और बार बार आहें भरता हुआ कह रहा था - ह प्रभो! मर रक्षा कर। मनोवैज्ञानिक न प्रबन्धक स पूछ- इस क्या हुआ था? प्रबन्धक बोला यह बहुत ही धनी परिवार का अच्छा खासा स्वस्थ नौजवान था। उस मजदू की 'लैला' ने इसा युवक से शादी की थी और शादी के बाद से इसकी यह हालत हो गई।

जो विवक स काम नहीं लेते वे कई प्रकार की वाहियात लालसाए करते रहते हैं और उनको पूरा करने के जुगाड़ लगाते रहते हैं। ऐसे स्वभाव के लोग सन्तोषी नहीं होते और असन्तोषी हमेशा दुखी रहता है। नीति में कहा है- बुर लोगो की संगति में रहना नीच लागो की नौकरी करना दूषित भोजन करना कलह करने वाली स्त्री अपना आय से अधिक खर्च करना अवज्ञाकारी पुत्र युवा विधवा कन्या ऋणग्रस्त पिता चरित्रहीन माता अकर्मण्य व पौरुषहीन पति ईर्ष्यालु भाई स्वार्था मित्र अभक्ष्य पत्न्य का सेवन अधिक बोलना बिना विचारे काम करना वक्त से लाभ न उठाना भूख लगने पर भोजन न करना भूख मर जान पर भोजन करना भोजन के बाद किसी भी प्रकार का परिश्रम करना ये सब दुख देने वाले काम हैं पर सन्तोष धारण न करना सबसे ज्यादा दुख देने वाला काम होता है।

इसलिए यह आवश्यक है कि मन का बुरे विचारों से दूर रख कर हमेशा अच्छे विचार और अच्छे सकल्प ही मन में धारण किये जाए। सभी प्रकार के अच्छे या बुरे विचार धारण करने वाला हमारा यह मन ही है और - तन्मे मन शिव सकल्पमस्तु (यजुर्वेद) - के अनुसार ऐसा हमारा मन कल्याणकारी और शुभ सकल्प वाला हो ऐसा हमें सदैव ध्यान रखना होगा। तभी हम मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा कर सकेंगे। मन को शुद्ध रखने का काम हमारी बुद्धि करती है और बुद्धि ज्ञान से शुद्ध होती है इसलिए हमें हमेशा ज्ञान प्राप्त करने में जुट रहना चाहिए। मनुस्मृति में कहा है—

अद्विगत्राणि शुद्ध्यन्ति मन सत्येन शुद्ध्यति।

विद्यातपोभ्या भूतात्मा बुद्धिजनित शुद्ध्यति।।

जल से शरीर शुद्ध होता है सत्य से मन शुद्ध होता है विद्या और तप से आत्मा तथा ज्ञान से बुद्धि शुद्ध होती है।

जो भी व्यक्ति इन चार प्रकार की शुद्धियाँ को धारण करेगा वह मन आत्मा और शरीर से सदा निरोग और स्वस्थ बना रहेगा और उचित मात्रा युक्ति तथा सन्तुलन का प्रयोग करता हुआ ससार के सब सुख भोगता हुआ अपना जीवन सफल कर सकेगा। इसी लिए हमें सबसे ज्यादा ध्यान हमारे मन की प्रवृत्तियों पर देना होगा और विवक तथा धैर्य से काम लेकर मन पर उचित नियन्त्रण रखना होगा तब तब कुछ बड़ा सरल हो जाएगा। ऐसा अभ्यास आप अभी से करने लेंगे यही हमें आपका समझाना चाहते हैं।

मन का काम ही चूँकि साधना है इसलिए यह तो कुछ न कुछ साधना ही रहेगा। हमें ऐसी सावधानी रखनी चाहिए कि यह बुद्धिपूर्वक सोचे, अच्छा और हितकारी साधे। कभी कभी यह तर्कवितर्क करते हुए कुतर्क भी किया करता है। कुतर्क चलते तर्क याने

● अपनी दौलत, अपनी कमज़ोरी, अपने घर के दाप, मन की योजना मित्र के दोष, दिया हुआ दान, किया हुआ उपकार, आर अपने अपमान की बात के विषय में किसी से चर्चा न कर गुप्त रखें। किसी पुरुष से उसका वेतन न पूछ महिला से आयु न पूछें, पर स्त्री या पर पुरुष से आखें मिला कर बात न करें न एकान्त में रहें, जब तक कार्य सफल न हो जाए तब तक उसक विषय में किसी को कुछ न बताए।

दलील को कहते हैं जो तर्क नहीं तर्काभास हाता है याने ठीक लगत हुए भी ठीक नहीं हाता। तर्क का प्रयोग विवेक के साथ न किया जाए तो इसका दुरुपयोग होता है, अर्थ का अनर्थ हो जाता है।

एक साहब बहुत अच्छ निशानेबाज थ। उन्हानि अपने मित्र को निशानबाजी का कमाल दिखाने के लिए आसमान म उडत हुए एक पक्षी पर गोली चला दी और वह पक्षी नीचे जमीन पर आ गिरा। उन्हानि गर्व के साथ मित्र की तरफ इस आशा से देखा कि इस अचूक निशानबाजी की तारीफ म वह कुछ कह। वह मित्र ऐसे ही कुतर्कशास्त्री थे सो उन्हानि अपने ढंग स तर्क दते हुए कहा - आपने बंकार ही एक गाली खराब कर दी। वं साहब यह बात सुन कर हैरान हात हुए बाले - वह कैसे? मित्र बाला - अरे! इतनी ऊचाई स गिर कर तो वह पक्षी यू भी मर जाता।

इस प्रकार के तर्क का तर्क नहीं कुतर्क कहत हैं। जो लोग अपनी गलत बात को भी सही सिद्ध कर दिखाना चाहते हैं व ऐसे ही कुतर्क किया करते हैं आर हठधर्मी किया करत हैं। हमें ऐसे कुतर्क करने वालो से प्रभावित नहीं होना चाहिए क्योंकि उनका तर्क सही मालूम तो पडता है पर सही हाता नहीं।

ऐसे ही कुतर्क करने वाले एक साहब न बढई से कहा कि लकडी का एक बडा सन्दूक जैसा बाक्स बना दो। उसमें दो गोल सूरख कर दो। एक सूरख छाटा और एक सूरख बडा होना चाहिए।

बढई ने पूछा दो सूरख किस लिए?

वे साहब बोल- हमने जा बिल्ली पाल रखी है उसने बच्चे दिये हैं। बिल्ली और उसक बच्चो को इस बाक्स म रखा जाएगा। बाक्स क बाहर आने के लिए सूरख बनाना है। यडा सूरख बडी बिल्ली के लिए और छाटा सूरख बिल्ली के बच्चा के लिए रहेगा।

बढई बाला - पर साहब एक सूरख हा काफ़ी रहेगा। मैं बडा सूरख बना दता हू उसमें से बच्चे भी आ जा सकगे।

व साहब झल्ला कर बोल- अर मूर्ख! तू इतना भी नहीं समझ सकता कि जब छोटे सूरख स बडी बिल्ली नही निकल सकती तो बडे सूरख से छोटी बिल्ली कैसे निकल सकेगी।

यू सुनने म यह गणित ठीक मालूम दता हे पर वास्तव म ठीक है नहीं। इसी प्रकार और भी ऐसी कई बात हाता ह जो हम ठीक मालूम दती हैं पर वास्तव म व ठाक हाती नहीं। विशेषकर आप इस किशोर (Teenage) अवस्था मे कई बातो की

वास्तविकता नहीं समझ पाएंगे। इसका ज्ञान तभी हो सकता है जब आप खूब अध्ययन कर अच्छी-अच्छी ज्ञानवर्द्धक पुस्तकें पढ़ें और अपना ज्ञान तथा बौद्धिक बल बढ़ाएँ और बढ़ाते ही रहे। स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए आपको क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए यह जानकारी देने के लिए ही हम यह पुस्तक आप सब वच्चों के लिए लिख रहे हैं। आपने यह बात नोट की होगी कि अभी तक हमने शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करने के विषय में कोई चर्चा नहीं की है। सिर्फ मन मस्तिष्क मानसिकता मनाविज्ञान मनावृत्ति आदि के विषय में ही विवरण दे रहे हैं। इसका कारण बहुत महत्वपूर्ण है और वह यह कि हमारा पूरा जीवन और जीवन के सभी कामकाज इस मन के द्वारा ही संचालित होते हैं हम जो कुछ भी करते हैं छोटा या बड़ा काम करते हैं वह मन के कहने पर मन की इच्छा के अनुसार और मन की वृत्ति के अनुसार ही करते हैं इसलिए मन के विषय में कई मुद्दों और पहलुओं पर विचार करना और उन्हें ठीक से समझना निहायत ज़रूरी है। एक मोटी बात आप यह हमेशा याद रखें कि आप शरीर से स्वस्थ और बलवान तभी रह सकेंगे जब मन संशुद्ध और अच्छे विचारों वाले रहेंगे। जीवन की ऊँची नीची आड़ी टेड़ी कठिनाइयों से भरी राह पर चलते हुए, अपनी जान बचाकर यात्रा के दौरान आपका साथ देने वाला यह 'मन' ही है। आत्मा और परमात्मा को समझ पाना तो बड़ा बड़ा काम है और भी बड़ा ख़तरा है आप तो ख़ैर अभी बच्चे ही हैं लिहाजा हम यही काशिश कर रहे हैं कि आपको फिलहाल सिर्फ मन के विषय में अधिक से अधिक जानकारी दे सकें और इसके बाद फिर शरीर विज्ञान और इसके स्वास्थ्य रखने के लिए आवश्यक चर्चा शुरू करें। एक बात का हम ज़रूर ज़्यादा खबर रख रहे हैं कि मन के विषय में सिर्फ उन्हीं मुद्दों के विषय में आपको बताए जाएँ एक तो इस आयु में बताना जरूरी भी हो और बताने लायक भी हो दूसरे, ऐसी सरल और रोचक शैली में बताना कि आप हमारी बातें भलीभांति समझ लें। समझ लगे तो लाभ उठा सकेंगे और जीवन में भटकने से बच सकेंगे वरना जिस दुनिया में आप आये हैं और बढ़ रहे हैं जिस दुनिया में आपका पाला पढ़ने वाला है उस दुनिया में आप सुखी और सफल जीवन तभी जा सकेंगे जब न सिर्फ शरीर से हा तन्दुरुस्त मजबूत और बलवान होंगे बल्कि मन से भी स्वस्थ मजबूत और बलशाली याने ऊँचे मनावल (Super Will Power) वाले होंगे तब दिमाग और पैनी बुद्धि वाले होंगे तथा अपने मतलब पुरे से समझने का योग्यता वाले होंगे।

यदि अभी हम विचार ऐसा ज़्यादा और ऐसा चिन्तन आप नहीं कर रहे हैं तो इसका कारण यह है कि अभी आप अपने माता पिता और परिवार के संरक्षण में हैं और आप पर शायद किन्हीं जिम्मेदारियों का भार अभी नहीं होगा। यदि अभी से अपने अपने अन्दर ही तरह से दुनिया में निर्वह करने के योग्य नहीं बनाया तो बाद में जब जीवन के वास्तविक एवं कठोर सघर्षों से आपका सामना होगा तब आपका आटे टाँस का भाव मालूम हो जाएगा। हम चाहते हैं कि आप भिन्न शारीरिक स्वास्थ्य से ही नहीं बल्कि मानसिक स्वास्थ्य से भी रक्षा करने में समर्थ बन सकें तब ही आप के सघर्ष से पूरा धन्यता प्राप्त करेंगे और शक्ति से सम्पन्न बन सकें और सफलता प्राप्त करें

● कर्ज़ लेते समय तो राहत मालूम दती है पर लाटाते समय कष्ट होता है, दुष्ट के साथ मित्रता करते समय शुरू में तो अच्छा लगता है पर बाद में कष्ट होता है। मन में उठा गलत और हानिकारक कामना को पूरा करते समय तो मज़ा आता है पर जब इसका परिणाम सामने आता है तब कष्ट होता है। बिना आगा पीछा और भला बुरा सोचे कोई काम करना तो आसान हाता है पर इसका फल भागने में कष्ट होता है।

सकें। इसीलिए इस पुस्तक में सबसे पहले हम मन के विषय पर ही आपसे इतनी लम्बी चर्चा कर रहे हैं। आप बड़े बड़े काम सिर्फ मन की शक्ति यान सुदृढ मनावल के दम से ही कर पाएंगे और सफल भी हो पाएंगे जैसा कि कहा है *मन के हारे हार है, मन के जीते जीत।* मन की शक्ति और क्षमता शरीर की शक्ति आर क्षमता से कई गुनी ज्यादा होती है। इस शक्ति का दुरुपयोग भी हो सकता है और सदुपयोग भी। एसा कैसे हाता है इसके लिए आपके मन की वृत्तियां क विषय में थोड़ी जानकारी प्राप्त करना जरूरी है लिहाजा हम संक्षेप में मन की वृत्तियां पर प्रकाश डालते हैं।

आपने 'योग का नाम सुना ही हागा। आज कल टी वी पर भी योग क विषय में कार्यक्रम दिखाया जाता है। आधुनिक सभ्यता और रहन सहन वाले योग को यागा बोलते हैं क्योंकि शायद उन्हें 'योग क विषय में पश्चिमी दशा से ही जानकारी मिली होगी। अग्रजी में याग को यागा (Yoga) वाला जाता है इसलिए अग्रजी ढग से उच्चारण करना अपनी ज्ञान समझने वाल अग्रजी और अग्नेजा के भक्त और अनुचर हिन्दी शब्दा का उच्चारण अग्रजी ढग से करना पसन्द करते हैं।

वास्तव में याग एक भारतीय दर्शनशास्त्र है। इस यागशास्त्र क रचयिता थे पतजलि मुनि। पतजलि मुनि ने मन की पाच वृत्तियां बताई हैं। इन वृत्तियां के विषय में संक्षिप्त रूप से आवश्यक और उपयोगी जानकारी होना आपके लिए जरूरी है।

## मन की वृत्तियां

योग दर्शन में पतजलि मुनि ने कहा है -

वृत्तयः पञ्चतथ्यः क्लिष्टाक्लिष्टा ।

प्रमाण विपर्यय विकल्प निद्रा स्मृतयः ।

अर्थात् मन की वृत्तियां पाच हैं। ये तीव्र क्लेश देने वाली भी हो सकती हैं और अक्लेशकारी भी। ये पाच वृत्तियां हैं - प्रमाण विपर्यय विकल्प निद्रा और स्मृति।

मन हम गुलाम भी बना सकता है और स्वतन्त्र भी। हम पतित भी कर सकता है और ऊंचा भी उठा सकता है। यह हम श्रेष्ठ बना सकता है आर नीच भी। सब कुछ इस पर निर्भर करता है कि हम मन का उपयोग कैसे करते हैं। इसका उचित उपयोग हमारे जीवन को स्वर्ग बना सकता है और इसका दुरुपयोग हमारे जीवन को नरक बना

सकता है। स्वर्ग और नरक किसी भौगोलिक स्थान का नाम नहीं है बल्कि मन की अवस्था और स्थिति का ही नाम है। जब मन सब प्रकार के सुखों का भोग करता है तब यह स्थिति ही स्वर्ग है और जब नाना प्रकार के कष्ट भोगता है तब नरक में होता है। मन की इन दो अवस्थाओं के अतिरिक्त स्वर्ग और नरक अन्य कहीं भी नहीं हैं क्योंकि मनुष्य हवाई जहाज और रकट से जहा जहा तक पहुँचा है वहा वहा तक उसे न तो अभी कहीं स्वर्ग दिखाई दिया है और न नरक ही। और जब तक स्वर्ग या नरक नहीं मिल जाते तब तक हमें यही मानना चाहिए कि स्वर्ग और नरक बाहर नहीं हमारे अन्दर ही स्थित मन की अवस्था के नाम है। यह अवस्था कैसी हो यह हमारे द्वारा मन का प्रयोग किये जाने पर निर्भर है। मन का उचित प्रयोग करने के लिए हमें इसकी वृत्तियों के विषय में जानकारी होना चाहिए और यह जानकारी हमें योगदर्शन के इन दो सूत्रों से मिलती है जिनका उल्लेख हम ऊपर कर चुके हैं। अब इन सूत्रों की संक्षिप्त व्याख्या आपको बताते हैं।

ये पांच वृत्तियाँ हैं - (१) प्रमाण (२) विपर्यय (३) विकल्प (४) निद्रा और (५) स्मृति। यदि हम इनको ठीक से जान समझ लें और इनका उचित उपयोग करें तो हम न सिर्फ शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ हो रह सकते हैं बल्कि अपने जीवन को दुखों से बचा कर सुखों से भर सकते हैं अवनति से बच कर उन्नति कर सकते हैं पतन से बच कर उत्थान कर सकते हैं और राक्षस न बन कर सही अर्थ में मनुष्य बन सकते हैं। इस ज्ञान समझें।

समस्त प्राणियों में केवल मनुष्य के पास ही 'मन' होता है और इसलिए इस मनुष्य कहा जाता है। मन वाला और मननशील होने से इसे 'मनुष्य' कहा जाता है क्योंकि 'मन' वाला होने से ही मनुष्य मननशील होता है। मनुष्य और अन्य सभी पशु पक्षी आदि प्राणियों में यही फर्क है कि मनुष्य के अलावा किसी प्राणी के पास मन नहीं होता। यह मन ही मनुष्य को मानव बनाता है और मन ही मनुष्य को दानव बना सकता है। मन के कारण ही मनुष्य पशुओं से ऊपर उठा है लेकिन मन के ही कारण यह ससार में फसा भी है इसलिए परमात्मा के स्तर तक उठ नहीं पाता। मन चूँकि हर वक्त चुनाव करता रहता है सकल्प विकल्प करता रहता है इसलिए हमेशा द्वन्द्व में फसा रहता है। एक द्वन्द्व से दूसरे द्वन्द्व की ओर, एक सिर से दूसरे सिरे की ओर तथा एक स्थिति से दूसरी स्थिति की ओर गति करते रहना ही मन का काम है बल्कि यह कहना ज्यादा ठीक होगा कि इस द्वन्द्व का ही नाम मन है इस गति और सकल्प विकल्प करने की प्रक्रिया का ही नाम 'मन' है। जैसे दीवाल घड़ी का पेण्डुलम इधर से उधर हिलता चलता रह तो ही घड़ी चलती रहती है और पेण्डुलम बन्द हो जाए, गतिरहित हो जाए तो घड़ी भी बन्द हो जाती है वैसे ही विचार चलता रह सकल्प विकल्प होता रह और सुगम-दुःख अच्छा-बुरा प्रिय-अप्रिय ऊँचा-नीचा आदि द्वन्द्व का चुनाव और अनुभव होता रह तो 'मन' मौजूद है वरना इन क्रियाओं का बन्द रहते ही मन न रहेगा चाहे वह राक्षस। इस स्थिति को अमनाभावदशा (State of no mind) कहते हैं। इस अमनीभाव दशा में मन की पार्श्व वृत्तियाँ रुक जाती हैं शून्य हो जाती हैं और एसी शून्य अवस्था



● दान करके उसे गुप्त रखना, घर आये शत्रु का भी सत्कार करना, परोपकार करके कहना नहीं और दूसरे के उपकार को प्रकट करते रहना, धन वैभव होने पर अभिमान न करना, किसी के पीठ पीछे उसकी निन्दा न करना, अपना दोष बताये जाने पर उत्तजित न होना और अपने प्रति उपकार करने वाले के प्रति हमेशा कृतज्ञ रहना - ये ऐसे सद्गुण हैं जो किसी भी पुरुष को महापुरुष बना देते हैं।

में हम सुख-दुख आदि किसी भी द्वन्द्व का अनुभव नहीं करते लिहाजा दुखो से इतनी देर तक बचे रहते हैं। एक बात ख्याल में रखें कि दुख का कारण इसका अनुभव करना ही है, दुख की मात्रा इस बात पर निर्भर करती है कि हम दुख का अनुभव कितनी मात्रा में और कितने समय तक करते हैं। यदि अनुभव न करें तो दुख हो ही नहीं सकता जैसे गहरी नींद में सोने पर या बहारा होने पर हम अनुभव न कर पाने की वजह से दुख का अनुभव नहीं कर पाते। सिर्फ यही एक ऐसी अवस्था होती है जिसमें हम जितनी देर तक रहें उतनी देर तक दुख से बच रह सकते हैं। और जहाँ दुख नहीं होता वहाँ सुख हाता है ऐसा मत समझ लेना क्योंकि सुख भी वही हाता है जहाँ दुख होता है और दुख भी वही हाता है जहाँ सुख हाता है। दरअसल सुख दुख का तो दिन रात की तरह जाड़ा होता है क्योंकि यह भा द्वन्द्व जा है। द्वन्द्व (Duel) का मतलब ही दो विपरीत अवस्थाओं का पक्ष और विपक्ष का होना हाता है। सुख दुख एक ही सिक्के के दो पहलू हैं जो एक दूसरे की विपरीत दिशा में स्थित हाते हुए भी एक ही साथ रहते हैं। यदि आप सुख चाहते हैं तो आपन दुख भी चाह लिया और यदि आप सुख पा रहे हैं तो दुख पाने के लिए भी तैयार रहें क्योंकि सुख का अनुभव भा तभी हो सकता है जब दुख का भी अनुभव हो वरना मालूम पडगा कि सुख मिल रहा है। जैसे रत न होती तो दिन भी न होता छोटा न होता तो बड़ा कैसे हाता झूठ न हाता तो सच का पता कैसे चलता और कष्ट न होता तो आराम किसे कहा जाता ? कहने का मतलब यह है कि कम या ज्यादा मात्रा में दुख और सुख दोनों हमारे अनुभव में आत हा रहत हैं। सुख की मात्रा का कम होना दुख है और दुख की मात्रा का कम होना सुख हाता है। आप जितने कम दुखी हाते हैं उतने ज्यादा सुख का अनुभव करते हैं और जितने कम सुखी हाते हैं उतने ज्यादा दुख का अनुभव करते हैं। मात्रा और अनुपात का ही फ़र्क हाता है वरना सुख और दुख दोनों ही एक साथ मौजूद रहते हैं। आपने अनुभव किया हागा कि आसू सिर्फ दुख के कारण ही नहीं निकलत राने पर ही नहीं निकलते बल्कि सुख के कारण भी निकलते हैं हसने पर भी निकलते हैं। आदमी का दुख के आघात से भी हार्ट फेल हो सकता है और ज्यादा खुशी के आघात से भी हो सकता है। हमार अनुभव में सुख और दुख दोनों ही आत हैं और इनका अनुभव हमें उतनी ही मात्रा में हाता है जितनी मात्रा में हम इनके कारण से जुड़ हाते हैं। इसको एक उदाहरण से समझें।

मृत्यु एक दुखद घटना है पर यह किस मात्रा में दुखद है यह इस पर करता है कि जिसकी मृत्यु हुई है उससे हम कितनी मात्रा में सम्यन्ध रखते हैं सम्यन्ध खून का याने सगा ही पारिवारिक या सामाजिक ही यह इतना महत्वपूर्ण जितना यह कि भावनात्मक रूप याने मन से मानसिक रूप से यह सम्यन्ध कितना का है। मृतक कोई भी हो उसकी मृत्यु का दुख हम उतनी ही मात्रा में अनुभव जितनी मात्रा में हम मन से मृतक के साथ जुड़े हागे। यही वजह है कि हमारे पास क किसी प्रिय सदस्य की मृत्यु पर हमें जितना दुख होता है उतना अपन माहल्ले नगर क किसी परिचित क मरने पर नहीं होता। अपरिचित क मरने का समाचार पर ता उतना भी नहीं होता हालांकि मृत्यु की घटना एक जैसी है फिर भी अनजान व्यक्ति क मरने से हमका कोई फर्क नहीं पड़ता इसलिए दुख नहीं होता क्योंकि किसी की मृत्यु होने पर सिर्फ वही नहीं मरता बल्कि कुछ अशो में हम भी मर जाते हैं अ हमें बहुत फ्रक पड़ता है इसी का हमें दुख होता है। जैसे पत्नी क मरने पर पति नहीं मरती बल्कि जिस पुरुष की पत्नी मरती है उस पुरुष का पतिरूप भी मर जाता है जिस स्त्री का पति मरता है उसका पति ही नहीं मरता बल्कि उसका सुहागपन भी मर जाता है। जिस स्त्री का बेटा मर जाता है उस स्त्री के मातृत्व की भी मृत्यु हो जाती है। पिता के मरने से पुत्र का पुत्रत्व समाप्त हो जाता है। इसका दुख होता है।

यही बात हर्ष और सुख की है। स्त्री को पुत्र पैदा होता है तो पुत्र क जन्म क साथ उस स्त्री में मा का भी जन्म होता है। बेटा ही पैदा नहीं होता बल्कि उसके जन्म के साथ बाप का भी जन्म होता है क्योंकि बेटा पैदा होने क पहले पिता भी नहीं था। यह सब द्वन्द्व है परस्पर जुड़ हुए हैं याने एक भी तभी होगा जब दूसरा हागा और दूसरा तभी होगा जब पहला भी हो। अगर दूसरा कोई ही नहीं तो अकेले का आप पहला कैसे कहेंगे? इसलिए इस ससार में द्वन्द्व का होना अत्यावश्यक है और इस द्वन्द्व का ही नाम ससार है। मन भी द्वन्द्व का ही नाम है इसलिए मन और ससार परस्पर जुड़ हुए हैं। मन से ही ससार है ससार का अनुभव है मन से ही ससार क सभी कारणों का निर्वाह हो रहा है इसलिए जब भी अमनी भावदर्शा होती है याने जितने दर तक मन नहीं होता उतनी दर तक हमें ससार का अनुभव भी नहीं होता। जितनी दर तक हमारे मन निष्क्रिय याने विचारहीन रहता है उतनी दर तक की उस स्थिति का ध्यान कहते हैं और जब तक हम ध्यान की स्थिति में हाते हैं तब तक हमें ससार का कोई ध्यान नहीं रहता। मन की सक्रियता ही स हमारा सच विचार हाता है व्यवहार हाता है और यह ससार हाता है। ऐसे मन की पांच वक्तिया हाता हैं और ये पांच वक्तिया ही हमारे लिए क्लेश या अक्लेश हाते हैं कारण हाता है लिराजा इन वक्तिया क विषय में ठाक ठाक जानकारी हमें हाता ही चाहिए। हम एक एक वक्ति क विषय में सक्षिप्त चर्चा करते हैं।

**प्रमाण -** प्रमाण शब्द संस्कृत भाषा का है और इसका अर्थ बहुत व्यापक और गहरा है। इस शब्द का पर्यायवाचा शब्द याने पूरा अर्थ रखने वाला दूसरा शब्द छाजना मुश्किल है। हम इसका भावार्थ करने क लिए सम्यक ज्ञान शब्द का प्रयोग कर सकते हैं। यदि हम मन की शक्ति और क्षमता का उचित प्रयोग करें तो हम सत्य को सम्यक

● दान देकर जो इसका डका पीटते हैं, परोपकार का बदला चाहते हैं, पीठ पीछे निन्दा करते हैं, घर आये का अपमान करते हैं धार-धार किसी के यहा जाते रहते हैं, बिना पूछे राय दिया करते हैं, दूसरो की उन्नति देख प्रसन्न नहीं होते, देर सबेर ऐसे लोग अपनी प्रतिष्ठा खा देते हैं। जो ऋण ग्रस्त नहीं वह प्रसन्न है, जो सन्तोषी है वह सुखी है, शोक का कारण मोह है और जिस मार्ग पर महापुरुष चले हो वही सन्मार्ग है।

ज्ञान को उपलब्ध हो सकते हैं। मन में क्षमता है सम्यक ज्ञान विवेक और प्रमाण को प्राप्त करने की पर हमें इसकी कुछ खबर नहीं होता लिहाजा हम मन की इस क्षमता का लाभ नहीं उठा पाते। जैसे आप एक अन्धर स्थान पर जाए और टार्च साथ ले जाए। टार्च की रोशनी में अन्धकार मिट जाएगा और हमें सामने का दृश्य साफ-साफ दिखाई दे जाएगा। लेकिन टार्च हाथ में हात हुए भी यदि हम टार्च न जलाए तो अन्धकार में ठाकरे खाएंगे, किसी वस्तु से टकरा जाएंगे। मन भी टार्च की भांति प्रकाश करके अन्धकार को दूर करने की क्षमता रखता है और *दूरगम ज्योतिषां ज्योतिरेकम्* (यजुर्वेद) के अनुसार यह मन प्रकाश किरणों की तरह दूर-दूर तक जाने में समर्थ है। यदि हम इसकी वृत्ति से अपरिचित रहेंगे तो ज्ञान के प्रकाश से वंचित रहकर अज्ञान के अधकार में भटकते रहेंगे और ठाकरे खाते रहेंगे। आप मन की इस शक्ति से सम्यक याने सत्यज्ञान प्राप्त करने की क्षमता से न सिर्फ ठीक से परिचित ही रहें बल्कि इसका समुचित प्रयोग भी करते रहें यह बहुत जरूरी है। जिस मन की शक्ति से हम बड़े-बड़े और महान कार्य करने में सफल हो सकते हैं उस मन की शक्ति को वाहियात और दो कौड़ी के कामों में खर्च कर नष्ट करना मूर्खता ही नहीं वज्रमूर्खता है। यह वैसा ही मामला है जैसे कोई बहुत ही मूल्यवान इत्र गन्दी नाली में बहाया करे। आज अधिकांश लोग ऐसा ही कर रहे हैं। वे कीमती इत्र को ही गन्दी नाली में नहीं डाल रहे बल्कि खूद भी बार-बार गन्दी नाली में गिरते रहते हैं। सम्यक ज्ञान रखने वाला ऐसे बेहूदा काम करना तो दूर, मन में ऐसा विचार तक नहीं लाता।

विपर्यय - इसका अर्थ होता है मिथ्या ज्ञान झूठा और गलत ज्ञान ता जैसे मन को एक वृत्ति सम्यक ज्ञान प्राप्त करने की है तो दूसरी वृत्ति असम्यक याने मिथ्या ज्ञान प्राप्त करने की भी है। जैसा है वैसा नहीं जानना और जैसा नहीं है वैसा जानना विपर्यय है। मन दोनों तरह की वृत्तियां वाला है यह ख्याल रखें। मन सिर्फ सम्यक ज्ञान की ही वृत्ति रखता है इस भरोसे न बैठे रहें। यह असम्यक ज्ञान भी रख सकता है इसे याद रखें। जो इसका खयाल नहीं रखते उनके मन मिथ्या ज्ञान में फस जाते हैं। बहुत सों तो जानबूझकर मिथ्या ज्ञान को ग्रहण करते हैं क्योंकि वे वास्तविकता को झुठला कर मनमार्फिक मन स्थिति में रहना पसन्द करते हैं। इसका वे गम गलत करना कहते हैं और नाना प्रकार के गलत उपाय किया करते हैं।

आज सारी दुनिया में मादक द्रव्यों का प्रयोग बढ़ता जा रहा है। ऐसे लोग नशे इसलिए करते हैं क्योंकि नशा उन्हें विपर्यय का स्थिति उपलब्ध करा देता है। असम्यक ज्ञान में उलझा देता है। एक भिखारी शराब पी लेता है और नशे में अपने आपको धना सेठ समझने लगता है। नशा करने वाले सारे लोग सिर्फ गलत फहमी में मग्न रहने के लिए ही नशा करते हैं। अपन का भ्रम में डाले रखने के लिए सच्चाई से मुह छुपाय रखने के लिए नशा करते हैं। मादक द्रव्य मस्तिष्क के उस केंद्र को उत्तेजित और विचलित कर देता है जो सन्तुलन याने सम्यक स्थिति बनाये रखता है। परिणाम यह होता है कि नशा करने वाला सन्तुलन और सम्यक ज्ञान की स्थिति से वंचित हो जाता है। मन की इस दूसरी वृत्ति का मतलब है भ्रामक, मिथ्या और असम्यक ज्ञान को उपलब्ध हो जाना।

**विकल्प** - इस आप कल्पना शक्ति कह सकते हैं। हमारे मन में सकल्प विकल्प उठा करते हैं इसे कल्पना करने की वृत्ति कहते हैं। सारे सजन ही नहीं बल्कि विध्वत यान विनाश की जड भी यह कल्पना ही है। अच्छी कल्पना सृजन को और बुरी कल्पना विनाश को जन्म देती है। हम जैसी कल्पनाएँ करेंगे वैसी ही हमारे सकल्प होंगे। जैसे हमारे सकल्प विकल्प होंगे वैसा ही हमारा आचरण और व्यवहार भी हागा। अब यदि हमारी कल्पनाएँ सत्य शिव और सुन्दर हागी तो हमारा आचरण और व्यवहार अच्छा होगा जिससे हम मानसिक और शारारिक रूप से स्वस्थ रहते हुए जीवन में उन्नति और विकास कर सकेंगे। आपको यह जान कर आश्चर्य होगा कि जैसी हम कल्पनाएँ और विचार करते रहते हैं वैसी ही होते भी जाते हैं। कल्पना और विचार का हमारे स्वास्थ्य पर बड़ा गहरा असर पड़ता है। यदि आप हमेशा ऐसी ही कल्पना किया करें कि मैं स्वस्थ हूँ और स्वस्थ होता जाऊगा। मरा शरार निराग और बलशाली है मैं खून पढ़ूँगा और खून श्रम व अभ्यास करके अच्छे नम्बरो से परीक्षा पास करूँगा तो आप देखें कि धीरे धीरे ऐसा ही हाने लगगा। मनोचिकित्सक रोगियों को अच्छे सुझाव देकर चार बार अच्छे विचार करने और स्वस्थ हाने की कल्पना दाहरान को कहते हैं और ऐसा करके रोगी धीरे धीरे रोग मुक्त हो जाते हैं। सकल्प शक्ति बहुत प्रबल होती है इसलिए वैदिक ऋषिया ने यह सकल्प दाहरान रहने का उपदेश दिया है कि तन्मे मन शिवसकल्प मस्तु याने मन अच्छे और कल्याणकारी सकल्पा वाला हाना चाहिए। हमें मन की इतनी तीसरी वृत्ति को खूब जान समझ कर इसका सदुपयोग करना चाहिए।

**निद्रा** - निद्रा का मतलब नींद होता है ऐसी गहरी नींद कि जिसमें मन की गतिविधियाँ रुक जाएँ, मन निष्क्रिय हो जाएँ याने अमनी भावदशा (State of no mind) की नींद कहते हैं। यदि आप सपने देख रहे हैं तो फिर आप निद्रा में नहीं स्वप्न की स्थिति में ही हैं। स्वप्न की स्थिति दरअसल जाग्रत अवस्था और सुषुप्त अवस्था के बीच की अवस्था होती है। यदि आप स्वप्न देख रहे हैं तो आप न टाक से जाग रहे हैं और न टाक से सो रहे हैं। आपने जागना तो छोड़ दिया पर अभी सुषुप्त अवस्था में प्रवेश नहीं किया। आप अभी दर्ना के बीच में हैं। जब हम सान की कशिश करत है तब पहले हम झपकने आती है जिम्मे तन्द्रा रहते हैं। यह जाग स निद्रा में प्रवेश करने

● कहावत है कि रोग का घर खासी और लड़ाई का घर हासी यान हसी मज़ाक । हसना तो अच्छा है पर हसी उड़ाना अच्छा नहीं । हसी मज़ाक तभी अच्छा और सार्थक होता है जब वह किसी का दिल खुश करता हो । किसी से ऐसी हसी दिल्लगी नहीं करना चाहिए जा उसका दिल दुखा दे या झगड़ा करा दे । द्रौपदी ने दुर्याधन के साथ 'अन्यो के अन्ये ही पैदा होते हैं' कहकर चुहलवाज़ी की थी जिसका बदला उसने द्रौपदी का चीर हरण करवा कर लिया था । हसी हसी में कही गई गलत बात कभी कभी दिल में ऐसी चुभ जाती है कि हसी दिल्लगी का मतलब ही बदल जाता है और अर्थ का अनर्थ हो जाता है । अतः हसी मज़ाक सोच समझकर ही करना चाहिए ।

से पहले की अवस्था हाती है । इसमें हम अधजग से और अधसोये से हात हैं । जब जागना चन्द हो जाता है पर गहरी नींद में प्रवेश नहीं हुआ होता तब जो स्थिति हाती है उसे स्वप्न देखना कहते हैं । तन्द्रा अधजगी सी स्थिति में स्वप्न देखने वाली स्थिति है और स्वप्न अधसोई स्थिति की तन्द्रा है । जब हम गहरी नींद में प्रवेश कर जाते हैं तब हम दीन दुनिया का कोई खबर नहीं रहती । तब न तन्द्रा हाती है और न स्वप्न हाते हैं क्योंकि तब मन भी नहीं हाता । मन के न होने से हम कोई विचार भी नहीं आता याने हमें अपने खुद के हाने का ख्याल नहीं आता क्योंकि ख्याल तभी आते हैं जब मन सक्रिय रहता है । ख्याल करने का हा ता नाम मन है । मन नहीं तो ख्याल ही ख्याल नहीं ता मन नहीं । शारीरिक स्वास्थ्य और विश्राम के लिए गहरी नींद बहुत ज़रूरी है । गहरी नींद से कर जब हम जागते हैं तब स्मृति और तरताजगी का अनुभव करते हैं । मन की इस चौथी वृत्ति के अनुसार उचित समय पर उचित अवधि तक गहरी नींद सोना स्वास्थ्य की रक्षा करता है ।

स्मृति - यह मन की पाचवी वृत्ति है । इसका मतलब होता है याद स्मरणशक्ति इस स्मृति का बरकरार रखने का काम करती है । हमारा सारा ज्ञान पूर्व इतिहास पुराने संस्कार पुरानी घटनाएँ और सारा व्यवहार इस स्मृति के बल पर ही टिका हुआ है । यदि स्मृति का नाश हो जाए ता हम यही ख्याल न रहे कि हम कौन हैं हमारा घर कहा है हमारा परिवार कौन है । पागल होने पर भी स्मृति नष्ट हो जाती है और पागल को कोई होश नहीं रहता । स्मृति के लिए हाश का बरकरार रहना बहुत ज़रूरी है । स्मृति का सम्बन्ध हमारे अवचेतन मन से है । अवचेतन मन के विषय में आगे चर्चा करगे । स्मृति अच्छी भी हाती है बुरी भी हाती है सुखदायक भी होती है और दुखकारी भी । बुद्धिमान्नी इसमें है कि हम मन की इस पाचवी वृत्ति का सदुपयोग करते हुए सिर्फ़ अच्छी और सुखदायक स्मृतियाँ को ही याद रखें, बाकी भुला दे ताकि हमारी मनोवृत्ति दूषित न हो पाए । दुखद स्मृतियाँ को याद करने से सिवाय दुख के लाभ कुछ भी नहीं मिलता । प्रकृति ने इसीलिए हमें भूलने की प्रकृति दी है ताकि जो दुखद है उसे भुला सके ।

## मानस रोग

मन के विषय में इतनी जानकारी देने के बाद अब आपको थोड़ा जानकारी मानस रोगों के विषय में भी देना जरूरी है ताकि आप मानसिक रोगों से बचाव कर सकें। मानस रोग जिन कारणों से होते हैं उनमें बच कर रहना ही बुद्धिमान है क्योंकि मानसिक विकारों से ग्रस्त होने वाले रोगी की दशा शारीरिक रोगों की दशा से ज्यादा दयनीय, कष्टपूर्ण और नाना प्रकार की परेशानियों से भरी होती है। शारीरिक रोग से ग्रस्त रोगी पर पड़ा स्वयं कष्ट भागता है जबकि मानसिक रोगी स्वयं तो कष्ट भागता है साथ ही नाना प्रकार के उत्पात कर परिवार के लोगों को भी कष्ट पहुंचाता रहता है और परेशानियां खड़ी करता रहता है। सबके लिए चिन्ता और त्रास का कारण बना रहता है। वह कब क्या कर बैठेगा इसका कोई भरोसा न रहने से सत्र चिन्तित और अशान्त बने रहते हैं।

मानस रोगों के विषय में आयुर्वेद का कहना है -

ईर्ष्याशाक भय क्रोध मान द्वेषादयश्च ये ।

मनोविकारास्तेऽप्युक्ता सर्व प्रज्ञापराधजा ॥

- चरक संहिता सूत्र ७ ५२

अर्थात् ईर्ष्या शाक भय क्रोध अहंकार और द्वेष आदि मन के विकार (मानसिक रोग) ये सभी प्रज्ञापराध से उत्पन्न मान जाते हैं।

समबुद्धिर्हि पश्यति क अनुसार जा वस्तु जैसी है उस ठीक उसी रूप में समझना बुद्धि का काम है। यदि वस्तु के विषय में ठीक जानकारी न हो सक तो यह बुद्धि का दोष माना जाएगा। जब बुद्धि ठीक काम नहीं करती तब मनुष्य विनाशकारी काम करता है या विनाश काले विपरीत बुद्धि क अनुसार जब मनुष्य का विनाश काल आता है तब उसकी बुद्धि उल्टी चलन लगती है। जो भी हो मुद्दे की बात यह है कि सही जानकारी और सही आचरण होने पर ही मानस रोगों से बचाव हो सकता है।

लेकिन कुछ लोग ऐसे होते हैं जो जानबूझ कर गलत आचरण करते हैं। जो बुद्धि का या तो उपयोग ही नहीं करते और अगर करते भी हैं तो दुरुपयोग करते हैं जिस अग्रजा में Intelligence on the wrong path कहते हैं याने बुद्धि का गलत राह पर प्रयोग करना। आयुर्वेद ऐसे लोगों के विषय में भी चर्चा करता है।

आयुर्वेद में एक प्रश्न प्रस्तुत किया गया - कारण वेदनाना किम ? याने वेदनाओं का कारण क्या है? इसका बहुत ही सटीक उत्तर भी दिया है यथा

धी धृति स्मृति विभ्रंश संप्राप्ति कालकर्षणाम् ।

असात्प्यार्थांगमश्चति ज्ञातव्या दुःख हतव ॥

चरक संहिता शारीर १ ९८

● जो अपने काम भूल कर दूसरो की सेवा किया करते हैं वे सन्त और महापुरुष हैं, जो अपने और पराये दोनो के काम सम्यक् करते रहते हैं वे पराक्रमी और सज्जन पुरुष हैं, जो अपना काम बनाने के लिए दूसरो के काम बिगाड़ देते हैं वे स्वार्थी और दुष्ट पुरुष हैं और जो व्यर्थ ही दूसरो के काम बिगाड़ा करते हैं कष्ट देते रहते हैं और दूसरो को दुख देकर खुश होते हैं वे कौन से पुरुष हैं सो हम भी नहीं जानते।

अर्थात् बुद्धि, धारणाशक्ति (धैर्य) तथा स्मृति (स्मरण शक्ति) का भ्रंश हो जाना याने उचित रूप से काम न करना काल और कर्म का सम्प्राप्ति असाध्य अर्था (विषय) का सयाग होना दुख का कारण है। इसे जरा समझें।

**बुद्धि, धैर्य और स्मरणशक्ति** - ये ताना प्रज्ञा (Wisdom) का ही भेद है। प्रज्ञावान याने सदबुद्धि से युक्त व्यक्ति में ये तीनों गुण पाये जाते हैं। इन तीनों का उचित उपयोग न कर पाना वेदना (दुख) उत्पन्न करने में कारण होता है। काल की सम्प्राप्ति का मतलब है ऋतुओं (ग्राष्मकाल शीतकाल आदि) का विपरीत होना याने इन कालों का अतियाग, अयाग और मिथ्या याग की प्राप्ति होना। कर्म की सम्प्राप्ति का मतलब है पूर्वकाल और जन्म जन्मान्तर में किये हुए कर्मों का फल उदित होना का समय आना। हम भूतकाल में जा भी अच्छे बुरे कर्म कर चुके होते हैं उनके फल की प्राप्ति को कर्म की सम्प्राप्ति कहते हैं। असाध्य अर्था के सयाग का मतलब है हमारी इन्द्रियों का अपने-अपने विषयों के साथ अतियाग अयाग या मिथ्या याग होना। यह असाध्य (unsuitable) सयाग दुख (रोग) उत्पन्न करने का कारण होता है। **आप यागयोग के विषय में पिछले पृष्ठों में पढ़ ही चुके हैं।**

यह तो हुए वेदना याने दुख और रोग उत्पन्न करने के कारण। इन कारणों से मानसिक एवं शारीरिक दाय कुपित होते हैं और रोग उत्पन्न होते हैं। जानते बूझते हुए भी प्रज्ञा के इन तानों भेदों- बुद्धि, धैर्य और स्मरणशक्ति की अवहेलना करके अथवा दुरुपयोग करके न करने योग्य एवं हानिकारक आचरण करने को आयुर्वेद ने प्रज्ञापराध कहा है याने ऐसा अपराध जो जानबूझ कर किया जाए। हालांकि इस बात से परिणाम पर कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप जानबूझ कर अपराध कर रहे हैं या अनजाने में कर रहे हैं। कोई जानबूझ कर जहर खाये या अनजाने में खाये इससे जहर का प्रभाव और परिणाम में कोई फर्क नहीं पड़ेगा। प्रज्ञापराध का स्वरूप बताते हुए आयुर्वेद कहता है कि बुद्धि द्वारा उचित रूप से किसी चीज का जानकारी प्राप्त न कर पाना याने कभी यहाँ कभी गलत जानकारी करना और अनुचित कर्मों को करना प्रज्ञापराध है। प्रवृत्ति और ज्ञान का विषय होना मन का विषय है इसलिए प्रज्ञापराध मन का ही विषय माना गया है। मन जब दूषित विचार और विषम वृत्तियाँ से प्रभावित रहता है तब वह बुद्धि, धैर्य और स्मृति से काम नहीं लेता और मनमानी करता है इस तरह बुद्धिहान होकर

उतावली (अधैर्य) क साथ किय गय गलत कार्मा को ही प्रज्ञापराध कहा ह। इसस परिणाम क्या हांगा यह समझना काई मुश्किल काम नहीं। बुद्धि, धृति और स्मृति क भ्रश होना क्या है जरा इसे समझ लें।

**बुद्धि भ्रश का लक्षण** - भ्रश शब्द का अर्थ हाता है नष्ट हाना अपन स्थन से गिरना या हट जाना। काल अर्थ (विषय) और कर्म इन तार्ना म बुद्धि क प्रया न करते हुए जा जैसा हा उसे वेसा न समझ कर विपरात समझना ही बुद्धिभ्रश हाता है। बुद्धि का उचित उपयोग न करना बुद्धि भ्रश हाता है। बुद्धि भ्रश हाता पर बर्नि अच्छे को बुरा और बुरे को अच्छा समझता है।

**धृति भ्रश का लक्षण** - धृति शब्द का अर्थ हाता है धारणा शक्ति या धैर्य। विप्र वासना मे आसक्त होने पर मन को धृति भ्रश क कारण अहितकारी विपर्या म प्रवत हान से रोका नहीं जा सकता क्याकि मन को नियन्त्रित होकर नियमित करना धृति क ही काम होता है। जब धृतिभ्रश हा जाता है तब ऐसा धैर्यहान व्यक्ति यागायाग का ध्यान रखे बिना जल्दबाजी स काम लेकर मनमाना आचरण करता है।

**स्मृति भ्रश का लक्षण** - स्मरणशक्ति नष्ट हाना या स्मृति होत हुए भा उसका अवहेलना करना स्मृतिभ्रश हाता है। एक बार कोई काम करन पर जो परिणाम मिला हा उस परिणाम को ध्यान म रख कर काम करना स्मृति का उपयोग करना होता है जिस काम को करने पर दुख हुआ हो कष्ट हुआ हो या हानि हुई हा उसे याद करके फिर वैसा ही काम पुन न करना स्मृति का उपयोग करना हाता है लेकिन कोई व्यक्ति वैसा ही काम फिर भी करता है और दुख उठाता है ता इसे स्मृतिभ्रश होना कहा जायगा। भले ही वह जानबूझ कर, मन की मर्जी से विवश होकर करे या स्मृति नष्ट न जान पर करे- दोना दशाओं मे इसे स्मृतिभ्रश माना जाएगा। जो भी हो इन तीनों प्रकार क भ्रशों का हाता ही प्रज्ञापराध हाता है। **प्रज्ञापराध त विद्यात् सर्वदोष प्रकोपणम्** (चरक) क अनुसार सभी शारीरिक और मानसिक दोषों को कुपित करने वाल ऐसे कारण को प्रज्ञापराध कहा जाता है। इस प्रज्ञापराध को- **प्रज्ञापराध जानीयान्मनसो गोचर हि तत्** (चरक) के अनुसार मन का विषय माना गया है।

रजागुण और तमागुण मन क दोष हैं। **यच्चान्यदीदृश कर्म रजोमोहसमुच्चितम्** (चरक) के अनुसार जा कर्म रज एव तमागुण से प्रसक्त मन द्वारा किये जात हैं वे प्रज्ञापराध माने जात हैं। जैसे जो शराब पीत हैं व जानत हैं कि शराब पीना अच्छा नहीं इसस स्वास्थ्य नष्ट हाता है फिर भी पात हैं यह प्रज्ञापराध है। सभी सिगरेट बाड़ी पाने वाल जानते हैं कि धूम्रपान करना स्वास्थ्य क लिए हानिकारक हाता है इसस फरक खराब हात हैं और अब ता धूम्रपान स कंसर भी होने लगा है। सिगरेट के पकिट पर चंतावनी भा दो हुई हाता है कि धूम्रपान करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है फिर भी लग सिगरेट पात हैं अपना कलजा फूक्त हैं और खुश हात हैं यह प्रज्ञापराध है। इस प्रकार अन्य कुकर्मा क मामल म भी एसा ही हाता है। **कोई सा भी एव करने वाला यह भली भांति जानता है कि यह गलत काम कर रहा है फिर भी करता है यह प्रज्ञापराध है।**



● जैसे दूध में मौजूद होते हुए भी घी दिखाई नहीं देता, फूल में गन्ध होती है पर दिखाई नहीं देती, हमें अपनी बुराई और दूसरे की भलाई दिखाई नहीं देती, बीज में छिपा वृक्ष दिखाई नहीं देता, शरीर में होने वाली पीड़ा दिखाई नहीं देती वैसे ही सर्वत्र व्याप्त और विद्यमान रहने वाला परमात्मा भी दिखाई नहीं देता।

एक कहावत है कि साते हुए को जगाया जा सकता है पर जो जाग रहा हो और सोने का नाटक करता हुआ पड़ा हो उस कोई क्या जगाएगा? हमन आपको प्रज्ञापराध के विषय में इतनी जानकारी इसलिए दी है कि आप अभी से सावधान हो जाएं और प्रज्ञापराध से दूर रहे। जानबूझ कर गलत काम करना तो क्या ऐसे विचार भी मन में न लाए क्योंकि यदि आज ऐसा विचार मन में आएगा तो कल को आचरण भी ऐसा हो सकता है। करने का तो आप जो चाह कर सकते हैं क्योंकि परमात्मा न जीवात्मा को कर्म करने के लिए स्वतन्त्रता दे रखी है। परमात्मा से बड़ा लोकतन्त्रवादी दुनिया में कोई नहीं। वह बिना किसी भेदभाव के सब प्राणियों के साथ समान व्यवहार करता है सब पर एक समान नजर रखता है। उसन मनुष्य को ज्ञान दे दिया है कि क्या अच्छा है और क्या बुरा और यह मनुष्य के ऊपर छोड़ दिया कि जो तरी मर्जो हो वैसा कर, पर एक बात याद रखना कि अपने कर्मों के फल भोगने से बच न सकेगा। वह परमात्मा हमार अन्दर मौजूद है और हम सावधान करता रहता है कि खबरदार! यह काम अच्छा नहीं है मत करो! फिर भी यदि हम बुरा काम करते हैं तो वह हमारा हाथ नहीं पकड़ता, वरना फिर हम कर्म करने में स्वतन्त्र नहीं रहते बल्कि उसके हाथ की कठपुतली ही हो जाते।

यह हमार हाथ में है कि हम जो चाहें करें। अच्छा चाहें अच्छा करें बुरा चाहें तो बुरा करें पर कर्मों का फल हमार हाथ में नहीं होता। आप जमीन पर खड़े हैं और जिस पर का उठाना चाहें उठा सकते हैं इतनी आपका बस की बात है। पर एक बार एक पैर उठाने के बाद आप चाहें कि दूसरा पैर भी खड़े खड़े उठा ले तो तब तक नहीं उठा सकेंगे जब तक पहला कदम जमीन पर न रख दें। पहली बार तो हम कोई सा भी पैर उठा सकते हैं यह हमारी स्वतन्त्रता है पर एक पैर उठाते ही हम परतन्त्र हो जाते हैं प्रकृति के नियम के आधीन हो जाते हैं। प्रकृति के नियमों को जो जो स्वीकार करना हमारी मजबूरी है। हम प्रकृति के नियमों का पालन ही कर सकते हैं उन्हें तोड़ नहीं सकते उन्हें बदल नहीं सकते। हा यह कर सकते हैं कि नियमों का पालन ही न करें और दुख उठाए। आहार विहार और स्वास्थ्य रक्षा के नियमों का पालन न करें और बीमार हो जाएं। पहले बीमार पड़े फिर इलाज कराते फिरें।

इस प्रकार प्रज्ञापराध के विषय में संक्षिप्त जानकारी पढ़ कर आप इतना इशारा समझ चुके होंगे कि आगन्तुक रोगों को छोड़कर निज राग हमार गलत आहार विहार

एव आचार विचार क कारण हो उत्पन्न हात है । जा रोग शरीर क अन्दर उत्पन्न हो  
 वाले दाया क कारण हात है उन्हें निज रोग कहते है तथा जा बाह्य कारणों से हात है  
 वे आगन्तुक रोग होते है ।

मानसिक स्थिति में विचार हान से मानसिक रोग उत्पन्न हात है और इन स्थिति  
 का प्रभाव शरीर पर पड़ने से शरीर भी रोग ग्रस्त हो जाता है । रोगों क समुदाय (Group)  
 भा हात है जिनके विषय में विस्तार में आपका रोग निदान और चिकित्सा नामक अध्याय  
 में आगामो पृष्ठों में बताया जाएगा यहा सिर्फ मानस रोग क विषय में इतना बताना  
 जरूरी है कि आश्रय भेद से दो रोग समूह हात है (१) मन क आश्रित और शरीर  
 क आश्रित । राजागुण और तमा गुण क कारण जा रोग ( मानस रोग) हात है व मन  
 क आश्रय से हात है अतः उन्हें मानसिक रोग कहते है और शरीर क दाया क कारण  
 जा रोग हात है व शरीर क आश्रय से हात है और उन्हें शारीरिक रोग कहा जाता है  
 मानस रोगों क उत्पन्न हान का कारण बताते हुए आयुर्वेद कहता है

रजस्तमश्च मानसो दाया । तयार्थिकारा काम क्रोध ।

लाभ माहर्ष्या मानमदशाक चित्ता (न्ता)द्वगभय हर्षादय ।

— चरक संहिता विमान स्थान ६५

अर्थात् रज (राजसिक गुण) और तम (तामसिक गुण) मानस दाया है ।  
 मानस दाया से काम क्रोध लाभ मोह ईर्ष्या अहंकार मद शाक चित्ता उद्वेग भय  
 और हर्ष आदि मानसिक रोग उत्पन्न हात हैं ।

इन मानसिक रोगों को रोकना न जाए तो ये बार बार अनुभव एव व्यवहार में आ  
 रहते है और धीरे धीरे अपना दूषित प्रभाव शरीर पर डालते रहते हैं । इस दूषित प्रभा  
 क बढने से मानसिक रोग उत्पन्न हात है ।

इस विषय पर श्रीमद् भगवद् गीता में भी कहा गया है

ध्यायतो विषयान् पुंसः सङ्गस्तपूपजायते ।

सङ्गात्सञ्जायते काम कामात्क्रोधोऽभिजायते ।।

क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्समति विभ्रमः ।

स्मृति भ्रंशाद् बुद्धिनाशा बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ।।

— श्रीमद्भगवद् गाना अ २/६२ ६३

विषयों क प्रति मन में बार बार चिन्तन करते रहने से मनुष्य विषयों में आसक्त  
 हो जाता है । आसक्ति होने पर उन विषयों की भागन की कामना मन में उत्पन्न हो जा  
 व । कामना पूर्ति में बाधा पड़ने से क्रोध उत्पन्न हाता है ।।६२।। क्रोध से मोह उत्प  
 हाता है मोह में स्मरणशक्ति भ्रंश (नष्ट) हाता है स्मरणशक्ति के भ्रंश होने से बुद्धि  
 का नाश हाता है और बुद्धि का नाश होने पर मनुष्य का नाश यान पतन हो जाता है

इसलिए मनुष्य को सदशास्त्रों ने ऐसा उपदेश और मार्गदर्शन दिया है कि  
 का शुद्ध रखे मन में अच्छे और कल्याणकारी विचार रखे शुभ सकल्प रखे ।

● रागी होने पर, दुखी होने पर, अकाल पड़ने पर, शत्रु की आर से सकट उपस्थित होने पर, आपात काल के समय, राज्य सभा या न्यायालय में ज़रूरत पड़ने पर सहायक रूप में और मरने पर श्मशान तक जो साथ देता है तथा जो संहक वन्धन से बधा रहता है वही यन्त्रु है।

यजुर्वेद में कहा है

आशम् यज्जाग्रतो दूरमुदति देव तदुसुप्तस्य तथैवति ।  
 दूरङ्गम ज्योतिषा ज्योतिरेक तन्मे मन शिव सकल्पमस्तु ॥  
 यन कर्माण्यपसो मनीषिणा यज्ञे कृण्वन्ति विदथेषु धीरा ।  
 यदपूर्वं दक्षमन्त प्रजाना तन्मे मन शिवसकल्पमस्तु ॥

यजुर्वेद अध्याय ३४/१ २

जा मन जागत अवस्था में दूर दूर तक चला जाता है वही सांत हुए स्वप्नावस्था में भी चला जाता है ऐसा दूर दूर तक प्रकाश किरणा की तरह गति करने वाला मन जाकि प्रकाशा में से एक प्रकाश है अच्छे कल्याणकारी विचार वाला हो ॥१॥ जिस मन से कुमनिष्ठ मननशाल और धैर्यवान पुरुष शुभ कल्याणकारी और ज्ञानयुक्त व्यवहार वाले कर्मा को करत है और प्रजा में आदर पात है ऐसा मन अच्छे कल्याणकारी विचारों वाला हो ।

मन के विषय में वेदिक ऋषिषा ने ऐसी भावना धारण करने का उपदेश इसलिए दिया है ताकि हम ऐसी श्रेष्ठ आर कल्याणकारी भावना वाले होने से बुरे विचार और बुरे कर्मा से बचे रह सके क्योंकि हम जो भी कर्म करते हैं वे हमारे विचारों के अनुसार ही करते हैं। विचार अच्छे हांग तो ही हमारे कर्म अच्छे हांग ।

यहां एक गहरी बात आपको बता देना जरूरी है कि बुरे कर्म करना तो बुरा हाता हा है बुरे विचार करना भी बुरा हाता है। भले ही आप बुरे विचार पर अमल न भी करे तो भी बुरे विचार करना बुरा हाता है क्योंकि आप तब दूसरे का नहीं अपना खुद का बुरा कर रहे हाते हैं। जैसे दूसरे की हत्या करना ही पाप और वैधानिक अपराध नहीं हाता बल्कि अपनी हत्या यान आत्म हत्या करना भी पाप और कानूनन जुर्म हाता है वैसे ही दूसरे के साथ बुराई करना तो बुरा हाता ही है अपने प्रति बुरा करना भी बुरा हाता है। बुरे विचार करना अपने प्रति बुरा करना ही हाता है क्योंकि जितनी देर तक हम मन में बुरे विचार करते रहते हैं उतना देर तक हमारा अवचेतन मन उसी प्रकार दूषित हाता रहता है जस धुआ हान से रसाई का कमरा काला हाता रहता है। इस रहस्य को आप अवचेतन मन के प्रकरण को पढ कर समझ सकेगे ।

## अवचेतन मन

मन की वक्तिया का मनोवृत्ति कहते हैं और यह मनावृत्ति जैसी हाती है वैसे ही काम व्यक्ति करता है। इस मनावृत्ति का संचालन हमारा अवचेतन मन (Sub conscious mind) करता है। मनोवृत्ति जितनी पुरानी होती है उतनी ही मजबूत होती जाती है। फिर उसे बदलना या उसके विपरीत काम करना बहुत कठिन हो जाता है। स्थिति ऐसी हो जाती है कि व्यक्ति अपनी मनावृत्ति जिसे हम आदत भी कह सकते हैं क खिलाफ कुछ करना चाहे तो भी कर नहीं पाता। हमें ऐसा लग मकान है कि ऐसा व्यक्ति बहानेबाजी कर रहा है और कभी कभी ऐसा भी हाता है कि ऐसा व्यक्ति वाकई बहानेबाजी करके अपना दामन छुड़ा लता है।

एक गाव में एक नट अपने करतब दिखा रहा था। तमाशा देखन वाला की भांड में दो चार भी खडे तमाशा देख रहे थे। नट को फुर्ती से रस्सी पर चढ़ते और करतब करते देख वे दाना चोर हेरान रह गये और आपस में विचार करने लगे कि यह नट अपने बहुत काम आ सकता है। रात में मकान पर चढ़ने में हमें कितनी मुश्किल हाती है और यह है कि आनन फानन रस्सी या बास पर चढ़ता चला जाता है। इसे पकड़ ले चलो। यह तो चुटकिया में मकान की दूसरी तीसरी मजिल तक चढ़ जाया करगा।

उन चारों ने उस नट से बात की और उसे अपना साथी बनने पर राजी कर लिया। रात को दाना चोर उस नट को साथ लेकर चोरी करने के लिए नगर सठ की हवेली पर पहुंचे। वहा पहुंच कर नट से बोले - हम इस हवेली पर चढ़ने की काशिरा कई बार कर चुके हैं पर चढ़ न सके। अब तुम अपना कमाल बताओ और लपक कर ऊपर चढ़ जाओ। ऊपर पहुंच कर बाहरी दरवाजा खोल देना तो हम भी अन्दर आ जाएंगे।

लेकिन वह नट चुपचाप खडा रहा तो चारों ने कहा - सोच क्या रहे हो चण जल्दी से बेकार दर क्यों कर रहे हो। तो वह नट बोला - चढ़ तो जाऊ लेकिन ढाल कहा है। तुम ढाल बजाओ तो मैं चढ़ सकता हूँ। ढोल की थाप के बिना मैं कुछ नहीं कर सकता।

आदत में लाचार आदमी की ऐसी ही दशा हो जाती है। एक दिन हमने एक वच्चे को कहा - सुनह टी वा पर देखते हो न कि शहर को स्वस्थ और फुर्तीला रखने के लिए रूस अच्छे अच्छे व्यायाम बताये जान हैं। तुम भी ऐसे ही व्यायाम किया करो तो शहर खूब मजबूत और सुडाल हो जाएगा। हमारी बात सुनकर बालक बोला पापा न भा मुझसे ऐसा ही कहा था तो मन उनसे कहा कि टी वा पर जा कसरत करते दिखाया जाता है उसके साथ थण्डाजा भी बजाया जाता है। आप थण्डाजा बजवाने की व्यवस्था कर दें मैं व्यायाम करना शुरू कर दूंगा। मरी बात सुनकर पापा ने कुछ जवाब नहीं दिया उस मुह फाड़े मरी तरफ दृष्ट रह गय।

● लक्ष्मी की सिर्फ पूजा करने से लक्ष्मी प्रसन्न नहीं होती बल्कि सिंह के समान उद्यम करने से ही लक्ष्मी प्रसन्न होती है। कजूसी करके कोई धन सम्पन्न और सुखी नहीं हो सकता बल्कि धन का उपयोग करने से सम्पन्न और सुखी होता है। जहा मूर्खों का आदर नहीं हाता, जहा विद्वाना का अपमान नहीं होता जहा से याचक कुछ पाये बिना खाली हाथ नहीं लौटता जहा परिवार में कलह नहीं होती और सब परस्पर प्रातिपूर्वक रहते हैं और जहा पति पत्नी दा तन एक प्राण हाकर रहत हैं वहा लक्ष्मी (श्री सम्पन्नता) का यास रहता है।

एस हा मामला के लिए कहावत कही जाती है कि *न नो मन तैल होगा और न राधा नावेगी*। जो लाग अपनी कमजोरी छिपान क लिए दूसरा की दापा ठहरात हैं उनक लिए कहावत कही जाती है कि *नाच न जाने आगन टेढा*। मतलब यह कि खुद का नाचना तो आता नहीं और बहाना यह बना दिया कि क्या कर, आगन टेढा है।

ये सब मन की वृत्तिया के याने मनावृत्ति क खेल हैं। यह मनावृत्ति अवचेतन मन स निर्मित प्रभावित और नियन्त्रित हाती है इसलिए अब हम आपको अवचेतन मन क विषय म बताएंगे और इस विवरण क साथ ही मन क विषय म विवरण दन वाला पुस्तक का यह प्रथम खण्ड समाप्त करेग।

दैनिक जीवन म हम जा भी साच विचार या काम-काज किया करते हैं उनमे कुछ काम तो किसी विशय उद्देश्य की पूर्ति हेतु, किसी विशेष लक्ष्य को साम्म रखकर किये जाते हैं कुछ काम दिनचर्या के अन्तर्गत जीवन निर्वाह के लिए किये जात हे कुछ काम आदर्शा और नैतिकता क अनुसार किये जाते हैं आर कुछ काम मन की मौज के मुताधिक भी किये जात हैं जा अवचेतन मन की प्रेरणा और प्रभाव के अनुसार स्वाभाविक रूप स खुद बखुद किये जाते हैं। किसी विशय लक्ष्य को सिद्ध करने के लिए किये गय काम यदि सद्बुद्धि से किये जाते हैं तो शुभ होते हैं और दुर्बुद्धि से किये जाए तो अशुभ होते हैं। जा काम विवेक का उपयोग करत हुए किये जाते हैं वे युक्तियुक्त और सार्थक हाते हैं तथा उनक ऊपर अवचेतन मन का एसा प्रभाव नहीं पडता कि काम का ढग बदल जाए या उद्देश्य बदल जाए लेकिन जो काम पूरी तरह अवचेतन मन के ही प्रभाव मे आकर किये जाते हैं वे पुराने सस्कारो से और अवचेतन मन की प्रवृत्ति से ही प्रभावित होकर किये जाते हैं। मन की मौज में आकर किये गये काम अवचेतन मन क प्रभाव मे ही संचालित हाते हैं इसीलिए जितने काम व्यसन के रूप मे याने आदतन किये जात हैं वे अवचेतन मन के प्रभाव से वशीभूत होकर ही किये जाते हैं। अवचेतन मन का प्रभाव इतना बढ जाता हे कि सिर्फ मनमौजी काम या फालतू काम ही नहीं बल्कि दैनिक जीवन निर्वाह क लिए जरूरा काम भी अवचेतन मन म संचित सस्कार के मुताविक ही किये जाने लगते हैं। इस पूरे मामले को ठीक से समझने के लिए आपको कुछ बातो को ठीक से समझना होगा।

पहल ता आप यह समझ ल कि अवचतन मन क्या हाता ह? आप शायद इस सोच म पड जाए कि पिछल पजा म हम यह कह आये ह कि मन एक हा ह अन्त नही फिर यह दूसरा अवचतन मन कहा से टपक पडा। इस पुस्तक के इतन पत्र पढ चुकने के बाद आपका चिन्तन मनन इस स्तर पर आ चुका हागा कि यदि आपस कुछ गहरी और सूक्ष्म ढग की बातें कही जाए तो आप उन्हें ठीक से समझ लें। यदि न समझ सके ता इस पुस्तक को फिर से ध्यान पूर्वक पढ वार वार पढ ता निश्चित रूप से समझने म सफल हो जाएगे। एक बात आप ठीक से समझ ल कि समझ समझ का हा नर होता ह। अगर ठीक से समझ सके हा ता ही समझ कि वाकई समझ ह। अगर ठीक से न समझ हा ता इस गलतफहमी म हरगिज न रह कि समझ चुक ह। जो वाकई नही समझते फिर भी समझते है कि वे समझते है वे मूढ हाते हे। आर यह बात दुर्भाग्य पूर्ण बात हे कि आज ऐसे मूढा की ही सख्या ज्यादा हे जा समझते ता नही फिर भी इस अकड में रहत ह कि वे समझते ह। ऐसे लाग अपन मुकाबले दूसरा का कुछ नही समझते। हम चाहते है कि आप अभी से ऐसे ही समझदार बनने का प्रयत्न करने वाले बने जो समझते हुए भी यही भावना रखे कि अभी समझना बाकी है बहुत बाकी है क्यार्कि जा वाकई जानत ह वे यही जानत है कि बहुत कम जानते है और अभी बहुत कुछ जानना बाकी ह लकिन जा यह समझते ह वे कि बहुत जानत है व दरअसल कुछ नही जानते। महाकवि जौक ने क्या खूब कहा है -

हम जानते थे इल्म से कुछ जानेगे  
जाना ता यह जाना कि न जाना कुछ भी

एसा इसलिए है कि हम कितन भी समझदार हो जाए फिर भी जानने की जितना कुछ हे वह इतना ज्यादा हे इतना ज्यादा हे कि उसका अनुमान तक नही किया जा सकता जान लेना और समझ लेना ता दूर की बात है। हमारी क्षमताए कितनी भी न जाए फिर भी उनकी सीमा हे जर्कि जा कुछ जानने का हे वह सीमाहीन है अनन्त हे। इसलिए समझदारी की बात यह है कि हम हमेशा समझने के लिए तैयार रहें उत्सुक रहे और प्रयत्नशील रहे। हमार शरीर की आयु कितनी भी बढ जाए हमारी साखने की आयु हमेशा उस बालक की तरह हाती हे जिसे अभी बहुत कुछ सीखना है क्यार्कि वो यत्र अनभिज्ञ स तत्र बाल क अनुसार जा जिस विषय म अनजान हाता हे वह उस विषय में बालक ही होता है।

पहला बात ता यह समझ लाजिए कि जावन म कुछ काम जिन विशय उद्देश्य की पूर्ति क लिए क्रिय जात है उनम अच्छे जीवन का निर्वाह करने योग्य क्षमता, योग्यता और शक्ति प्राप्त करना प्रमुख उद्देश्य होना चाहिए। इसके लिए स्वस्थ सबल और निरोग शरीर क साथ ही शुद्ध और सबल मन तथा उत्तम विद्या या काई भी तकनीकी शिक्षा का हाता जरूर हाता हे। आप अभी इस आयु स ही यह उद्देश्य अपन सामने रखें आर उचित जाहार विहार द्वारा शरीर की श्रष्ट आचार विचार द्वारा अपन चरित्र और व्यक्तित्व का तथा उच्च शिक्षा द्वारा अपन चादिक बल का उन्नत एवं श्रष्ट बनाने क

● जो सफलता और सम्पदा पाकर इतराते नहीं, सकट और विपत्ति में घबराने नहीं, जो किसी की मजबूरी से फ़ायदा नहीं उठाते, जो दूसरे के दुख को अपने दुख जैसा ही समझते हैं जो परोपकार के लिए सदैव तत्पर रहते हैं और सेवा करके भी धन्यवाद देते हैं, जो धैर्य और विवेक कभी नहीं छोड़ते ऐसे जीवात्मा का मनुष्य योनि में जन्म लेना सफल हो जाता है।

लिए जो जो यत्न करना आवश्यक एवं हितकारी हा सो करने मे जुट जाए।

दूसरी बात आप अपने जीवन का लक्ष्य अभी से निर्धारित कर लें कि बड़े होकर आप जीवन में क्या करना चाहते हैं क्या बनना चाहते हैं और अपना जीवन किस ढंग से व्यतीत करना चाहते हैं। जो कुछ भी आप करना चाहते हैं या बनना चाहते हैं उसकी तैयारी भी आपको अभी से ही करनी होगी। जैसे एक एक ईंट जोड़ कर बहुमज़िली आलीशान इमारत बनाई जाती है तिनका तिनका चुन कर पक्षी अपना घासला बनाता है वृद्ध वृद्ध करके भी इतना पाना वर्षा में गिरता है कि नदियाँ में बाढ़ आ जाती है और एक एक फूल चुन कर माली सुन्दर सुगन्धित गुलदस्ता बनाता है वैसे ही आपको भी एक एक मिनिट का सदुपयोग करके प्रत्येक यत्न उसी दिशा में बढ़ने का करना होगा जो दिशा आपके लक्ष्य की ओर आपको ले जाने वाली हो। आप एक एक ईंट की तरह, तिनकों बूँदों और फूलों की तरह आपके लक्ष्य को पूरा करने के लिए आवश्यक जानकारियाँ इकट्ठी करें हितकारी यत्न करें और निरन्तर करते ही रहे तो जब आप बड़े होंगे तब इतने वर्षों में की गई आपकी भरपूर काशिश आपको कितना क्षमतावान योग्य और श्रेष्ठ बना देंगी अर्थात् इसका आप कल्पना भी नहीं कर सकते। बस इतने वर्षों का कीमती समय आप व्यर्थ न गुजरने दें क्योंकि यह समय फिर वापिस नहीं मिल सकेगा। कहा भी है - सदा ऐश दौरा दिखाता नहीं, गया वक्त फिर हाथ आता नहीं।

तीसरी बात आपकी दिनचर्या नियमित और समय की पाबन्दी करने वाली हानी चाहिए। अच्छी और नियमित दिनचर्या से जहाँ शरीर स्वस्थ और बलवान होता है वहीं एक तो समय का सदुपयोग होता है दूसरे हम बहुत सारे काम उस समय में कर लेते हैं जो नियमित दिनचर्या के कारण हमें उपलब्ध होता है और आलस्य या अनियमितता के कारण व्यर्थ नष्ट नहीं होता। समय की पाबन्दी को आप अपनी सबसे पक्की आदत बना लें।

चौथी बात आदर्शों का पालन करते हुए नैतिक काम करने का तात्पर्य यह है कि यूँ तो अपना भरपूर काशिश ऐसी ही हानी चाहिए कि आपका आवरण आदर्श (Ideal) याने श्रेष्ठ तथा दूसरों के लिए अनुकरणीय रह साथ ही नैतिक (Moral) भी हो इसके बावजूद कई बार ऐसा भी होता है कि दश काल और परिस्थिति के कारण

हम ऐसा न कर सकें बल्कि वैसा करने पर विवश हो जाएँ जैसा करना न तो चाहते हैं और न वैसा करना नैतिक दृष्टि से उचित ही हो। ता इस मामले में यह सावधानी रखना चाहिए कि ऐसा करना हमारी आदत न बन जाए याने हम आदतन अनैतिक और आर्श विरुद्ध काम न करने लग वरना अच्छी राह से भटक जाएंगे। हमें साहस धैर्य और विवेक से काम लेकर नीति पर डटे रहना चाहिए। इस मामले में एक बात आप ठीक से समझ ले।

मनुष्य सदा से वातावरण और परिस्थितियों से प्रभावित होता आया है। मजबूर होता आया है और उसे वैसा करना पड़ा है जैसा उस मजबूरन करना पड़ता रहा है। वह वैसा नहीं कर पाया जैसा उसे करना चाहिए था। आपके साथ भी ऐसा हो सकता है कि आप वैसा करने पर मजबूर हो जाएँ जैसा आप करना न चाहते हों या जैसा करना उचित न हो। अब यहाँ बड़ा बारीक फर्क है और यह फर्क आपकी इच्छाशक्ति, सकल्य शक्ति और नैतिक मान्यता का पालन करने की शक्ति से पैदा होता है। यह फर्क आपके निर्णय और इस चुनाव से पैदा होता है कि आप क्या करना पसन्द करते हैं।

पश्चिम के एक बहुत बड़े साहित्यकार ने कहा था कि मैं अपने बच्चों को बेईमान बनाना पसन्द करूँगा क्योंकि इस जमाने में ईमानदारों को जीवन निर्वाह करने में बहुत कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। इस प्रकार की विचारधारा से बेईमानों की संख्या और बढ़ेगी और बढ़ी भी है। यदि आप भी बेईमानों में ही शामिल होना पसन्द कर और बेईमानी करने लगें तो आपका कौन रोक सकता है लेकिन यह ठीक से समझ लें कि बुरे काम के नतीजे अच्छे नहीं हो सकते। आज नहीं तो कल बुरे काम के नतीजे भोगने तो आपको ही पडेग। फिर यही जमाना आपको दुर्गति करके रख देगा जिसकी दुहाई देकर आपने बुरे काम करने की मजबूरी जाहिर की थी। आप कानून का पालन कर न करें, आदर्श और नैतिकता का पालन कर न करें यह निर्णय करना तथा चाहें वैसा आचरण करना भले ही आपके हाथ में है और आप कर भी सकते हैं पर ऐसा करने का जो परिणाम होगा वह आपके हाथ में नहीं होगा। आदर्श और नैतिक काम दर से ही सही पर अच्छे परिणाम ही देते हैं इसमें जरा भी शक नहीं। इसलिए अच्छे काम करने के लिए विवेक का होना और काम को ठीक ठीक ढंग से पूरा करने के लिए धैर्य का होना जरूरी माना गया है। मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ बने रहने के लिए यह जरूरी है कि हम विवेक और धैर्य का साथ कदापि न छोड़ें तभी हम सद्वृद्धि का उपयोग कर शुभ तथा करने योग्य काम करने में सफल हो सकेंगे।

पाचवीं बात जो कुछ हम आदतन करते हैं याने व्यसन के रूप में करते हैं मन का मौज के अनुसार करते हैं और अच्छे बुरे का विचार किये बिना ही करते हैं वे काम हमारे अवचतन मन की प्रेरणा से करते हैं अपनी आदत से मजबूर होकर करते हैं। अवचतन मन में सचित संस्कार हैं हमें ऐसा करने का प्रेरणा देते हैं। अवचतन मन स्वयं है इस माटे रूप में आपका समझाया जा सकता है।

जन्म यह हमारा स्थूल शरीर (Physical body) है एसा ही इसके अन्दर एक सूक्ष्म शरीर (Astral body) भी होता है जो हमें अत्यन्त सूक्ष्म हान से दिखाई नहीं



● नदी पार करके मनुष्य नाव छोड़ देता है, यात्रा पूरी होने पर यात्री सवारी छोड़ देता है, विद्या पूरी होने पर शिष्य गुरु को छोड़ देता है भोजन करके अभ्यागत घर छोड़ देता है मतलब निकल जाने पर स्वार्थी व्यक्ति उपकारी को छोड़ देता है, रोग से मुक्त होकर रोगी चिकित्सक को छोड़ देता है और मृत्यु आने पर जीव यह शरीर ही छोड़ देता है।

दत्ता पर हाता ह। एक तीसरा कारण शरीर (casual body) भी हाता है जा सूक्ष्म शरीर स भी सूक्ष्म हाता है। स्थूल शरीर के दो भाग हाते हैं अन्नमय कोश आर प्राणमय कोश। इसी प्रकार सूक्ष्म शरीर क भी दो भाग हाते हे पहला भाग क्रिया प्रधान हाता है जिसे 'मनामय कोश' कहते हैं आर दूसरा भाग ज्ञान प्रधान हाता है जिस विज्ञानमय कोश' कहते हैं। कारण शरीर जिस अव्यक्त शरीर या लिंग शरीर भी कहा जाता है, को आनन्दमय कोश कहते हैं। इस प्रकार हमारे शरीर में य पाच काश हाते हैं। इन सबकी जानकारी आपका होना ही चाहिए लेकिन इस छाटी सा पुस्तक में प्रत्येक पक्ष का विस्तार से वर्णन करना सम्भव नहीं है इसलिए यहा हम 'मनोमय कोश' क एक विषय 'अवचेतन मन' क विषय में ही चर्चा कर रहे ह आर वह भी सिर्फ उतनी ही मात्रा और शैली में कर रहे हैं जितनी आपके लिए फिलहाल जरूरी है।

जैसे स्थूल शरीर क साथ मन ह जा दिमाग स सांचता हे मस्तिष्क स विचार करता है उसी तरह हम जग गहरे उतरे ता हमें सूक्ष्म शरीर का अवचेतन मन मिलागा जिस अन्तरमन (Subconscious mind) भी कहते हैं। सूक्ष्म शरीर के इस क्रिया प्रधान भाग को मनामय कोश कहते हैं। मस्तिष्क क माध्यम से स्थूल शरीर द्वारा किये जाने वाले कार्यों क विषय में स्थूल विचार आर सकल्प करना मन का काम होता है आर पूर्वकाल में किये गये विचारों आर कार्यों का प्रभाव ग्रहण करना आर इस प्रभाव को तब तक कायम रखना जब तक इस प्रभाव को नष्ट कर दूसरा या विपरीत प्रभाव ग्रहण न किया जाए अवचेतन मन का काम है।

मन विचार करता रहता है इसलिए नये नये विचार करता है आर पुराने भूलता जाता है। इन्हें याद रखना अवचेतन मन का काम है आर अवचेतन मन की इस क्षमता को स्मरण शक्ति कहते हैं। मन आर अवचेतन मन के कार्य अलग अलग हाते हैं। आप इन्हें जान समझ सकें इस लिए आपको कुछ उदाहरण दते हैं।

आपने देखा हागा कि एक व्यक्ति माटर चला रहा ह आर जात भी करता जा रहा है। उसका मन आर मस्तिष्क बाता में व्यस्त रहता है लेकिन उसक हाथ अपन आप ही जरूरत क अनुसार स्टेयरिंग घुमाते रहते हैं गयर बदलते रहते हैं आर उसक पर जरूरत के अनुसार क्लच आर ब्रेक दवाते छड़ते रहते हैं। यह सभी काम ड्राइवर के अवचेतन मन द्वारा संचालित हाते रहते हैं।

दूसरी मिसाल आप अपन दास्ता क साथ साइकिल या स्कूटर चलात हुए वार्त भी करत जात हैं और साइकिल या स्कूटर भी चलात रहत हैं। आपका ध्यान मन मन तो दास्ता से वार्त करने में व्यस्त है फिर साइकिल या स्कूटर कौन चला रहा है? यह अवचेतन मन का ही काम है।

तीसरा उदाहरण आपन देखा होगा कि दो स्त्रिया सिर पर जल भरा एक या एक के ऊपर एक दो गागर रख चला जा रही हैं। व दोनों आपस में वार्त भी करती जाती हैं गागर को पकड़ हुए भी नहीं रखती फिर भी गागर तो क्या गागर से पानी तक नहीं गिरता। उनका ध्यान आपस में वार्त करने में लगा रहता है। मन वार्ता पर विचार कर रहा होता है फिर भी न तो गागर गिरती है और न व घर का रास्ता भूलती है। उनके पर अपन आप घर की राह पर उड़त जात हैं और मामन कोई आता हा ता व अपने आप बचती बचाती चलती चली जाती हैं। यह जो अपने आप होने वाले काम हैं यही अवचेतन मन द्वारा किये जाने कराये जाते हैं। ऐसा कैसे होता है इसे जरा समझें।

आप उस समय का याद कर जब आप साइकिल चलाना सीख रहे थे। तब आप भी यही थे जो आज हैं और साइकिल भी यही थी जो आज है पर तब आप साइकिल चलाना नहीं जानते थे। तब साइकिल चलाना तो दूर आप साट पर बैठने में ही घबराते थे। आज आप मजे से भीड़ भरी सड़क पर भी कूट मारते हुए, बचत बचाते साइकिल चलाते हुए निकल जाते हैं। अब तो आप साइकिल या स्कूटर न सिर्फ चला ही लेते हैं बल्कि तज रफ्तार से दौड़ाते भी हैं जबकि शुरू-शुरू में जब आप साइकिल चलाना सीख रहे थे तब दूर से कोई आता दिख जाता था या रास्त में कोई पत्थर पड़ा दिखता था तो आप घबरा जाते थे कि कहीं साइकिल उस आदमी या पत्थर से टकरा न जाए। लेकिन धीरे धीरे आपने अभ्यास किया अभ्यास ने आपको यह ज्ञान दिया कि साइकिल या स्कूटर को कैसे चलाया जाता है, सन्तुलन कैसे कायम रखा जाता है और इस ज्ञान के बल पर आप इस योग्य बन सके कि मजे से न सिर्फ साइकिल चला ही सके बल्कि अपना ध्यान बातों में भी लगा सके। यही स्थिति शुरू शुरू में मोटर चलाने वाले ड्राइवर की और सिर पर गागर रख कर चलने वाली स्त्रियों की रही होगी। यह जो अभ्यास है इसका प्रभाव अवचेतन मन ग्रहण करता है मन नहीं। अभ्यास अनेक प्रयत्न का नाम है बार बार प्रयत्न करने का नाम है। इसलिए लगातार बार बार किये जाने वाले प्रयत्न को अभ्यास कहते हैं। मन विचार करता है और कार्य करता है। बार-बार विचार और कार्य करने से अभ्यास होता है इस अभ्यास का प्रभाव अवचेतन मन पर पड़ता रहता है। इस प्रभाव से संस्कार बनते हैं और फिर ये संस्कार मन को प्रभावित किया करते हैं।

ऐसे प्रयत्न कार्य और अभ्यास हम अपन जन्मकाल से ही करते आ रहे हैं। इन का प्रभाव अवचेतन मन पर पड़ता रहता है और धीरे धीरे यह प्रभाव जब स्थायी हो जाता है तब यह प्रभाव ही संस्कार कहलाता है। अवचेतन मन में ये संस्कार इकट्ठे होते रहते हैं और तब तक मौजूद रहते हैं जब तक इनके विपरीत विचार कार्य और अभ्यास करके इनको मिटा न दिया जाय इन्हें बदल न दिया जाय। इस जरा समझ लें।

● अच्छे शानदार वस्त्र पहनने वाला सभा को मोहित कर लेता है, अच्छी तेज सवारी वाला रास्ते की दूरी को कुछ नहीं समझता, अच्छे स्वभाव आर मधुर भाषी सबको वश में कर लेता है। कभी किसी को निर्वल न समझो, विरोधी से भी प्रेम आर मधुरता से व्यवहार करो, बलवान से वैर मत करो आर अवसर देख कर काम निकाल लो याने मौक़ा मत चूको बस, इसी को चतुराई कहते हैं।

एक व्यक्ति सिगरेट पीता है। वह किसी को सिगरेट पीत देखता है ता उस भी सिगरेट पीने की याद आ जाती है याने इच्छा हो जाता है यह उसके अवचेतन मन के प्रभाव से होता है। *जा सिगरेट नहीं पीता उस पर कोई असर नहीं होता क्योंकि उसके अवचेतन मन में सिगरेट पीने के संस्कार नहीं हैं।* अब यदि सिगरेट पीने वाला सिगरेट पीना छोड़ना चाहे तो उस अपने पुराने संस्कारों को मिटाना होगा। पक्क इरादे से सिगरेट पीना बन्द करके जब जब सिगरेट पीने की इच्छा हा तब तब सुदृढ़ मनात्रल से काम लेकर इस इच्छा को दूर करना होगा। बार बार इच्छा होगी बार बार उसे दूर करना होगा। ऐसा प्रयत्न करते रहने से पुराने संस्कार याने सिगरेट पीने की आदत पर प्रहार होता रहेगा आर यह आदत टूटने लगगी आर धीरे धीरे बिल्कुल समाप्त हा जाएगी याने सिगरेट पीने के संस्कार साफ हो जाएंगे आर सिगरेट न पीने के संस्कार बन जाएंगे। एक समय ऐसा आएगा जब ये संस्कार इतने मज़बूत हो जाएंगे कि उसकी मनोवृत्ति वैसी ही हो जाएगी जैसी उस व्यक्ति की होती है जो सिगरेट नहीं पीता। लेकिन इस प्रयत्न के सफल होने में समय लगेगा। कितना समय लगेगा यह सिगरेट पीने वाले के मनावल पर आर पुराने संस्कारों की शक्ति पर निर्भर रहेगा कि वह कितनी जल्दी पुराने संस्कार समाप्त कर नये संस्कार निर्मित कर पाता है।

यहा यह बात ख्याल में लेनी होगी कि सिगरेट पीने वाले न जब भा सिगरेट या बीड़ी पीना साखा हागा तब भी उसे सिगरेट या बीड़ी पीना सोखने में समय लगा हागा कष्ट हुआ हागा क्योंकि तब उसके संस्कार सिगरेट या बीड़ी पीने के नहीं थे याने उसके संस्कार न पीने के थे। कोई भी व्यक्ति जिसने कभी धूम्रपान न किया हा वह एकदम से धूम्रपान (सिगरेट या बीड़ी पीना) नहीं कर सकता। धूम्रपान का धुआँ अन्दर जात हा जोर का ठसका लगता है खासा उठती है सिर चकराता है आर मुह का स्वाद खराब हा जाता है। हाठ आर जीभ में जलन हाता है। ऐसा इसलिए हाता है कि तब तक वह व्यक्ति धूम्रपान करने का आदी नहीं हाता अभ्यस्त नहीं हाता आर प्रकृति उस कार्य का विरोध करती है। अभ्यस्त हाना ही अवचेतन मन का काम है। ऐसे विचारों आर कार्यों का अभ्यस्त हाना ही अवचेतन मन में संस्कार बन जाना होता है। ऐसे संस्कार बनने में भी समय लगता है आर इन्हें बदलने में भी समय लगता है। इसके लिए सुदृढ़ सकल्प शक्ति उच्च मनावल आर अटूट धैर्य को धारण करना ज़रूरी हाता है क्योंकि पुराने

सस्कार जोर मारते हैं अपन विरुद्ध की जान वाली काशिश का विरोध करते हैं और व्यक्ति को प्रेरित तथा विवश करते हैं कि वह उनके अनुसार ही आचरण करे। जो व्यक्ति कमजोर इच्छाशक्ति और हीन मनावल से सस्कार बदलने की कोशिश करते हैं वे ऐसा करने में असफल हो जाते हैं क्योंकि वे उतनी सशक्त और सम्पूर्ण काशिश ही नहीं कर पाते जितनी पुराने सम्कारों का उखाड़ फेंकने के लिए जरूरी होती है। कार्य के सफल और सिद्ध होने के लिए पर्याप्त समय की जरूरत होती है इसलिए लक्ष्य तक पहुंचने के लिए अटूट धैर्य और निरन्तर प्रयत्न करना जरूरी होता है। जो ऐसा नहीं कर पाते वे सफल नहीं हो पाते और अपनी आदत को दाप देते रहते हैं।

हमारे एक मित्र बहुत सिगरेट पाते हैं। यू ही बातें-बातें में हमने उनसे धूम्रपान से हानि वाली हानियों की चर्चा की तो वे बड़े पछताऊ ढंग से बाले आप कहते तो ठीक है पर क्या कर सिगरेट छूटती ही नहीं है काफी काशिश की पर नहीं छूटी। हमने उनसे कहा 'छूट भी कैसे' आपने खुद ही तो अगुलियाँ स पकड़ रखी हैं। अरे, अगुली ढीली कीजिए और सिगरेट छूटी। आप खुद ही तो पकड़ें रखें और फिर यह भी कहें कि छूटती नहीं यह बात ही बेतुकी है।

यहां बेतुकापन अवचेतन मन में सचित सस्कारों के प्रभाव से पैदा होता है। यह मन की शक्ति व्यक्ति के अवचेतन मन की शक्ति के मुकाबले कमजोर पड़ रही है याने मन यदि विवेक में काम लेकर यह चाहें भी कि सिगरेट पीना छोड़ दूँ तो वह इस चाहत का तब तक पूरी नहीं कर सकता जब तक अवचेतन मन के पुराने सस्कारों की शक्ति से ज्यादा शक्तिशाली मानसिक सकल्य से काम न लें और धैर्य को साथ लेकर लगातार प्रयत्न न करता रहे। किसी भी चीज को तोड़ने के लिए हमको तब तक चाट मारना पड़ती है जब तक वह चाँज टूट न जाए। जो चीज जितनी ज्यादा मज़बूत होगी वह उतनी ही ज्यादा चोटें मारने पर टूटेगी। और यह बात आप ठीक से याद रखें कि अगर कोई चाँज सौ चाट मारने पर टूटे तो यह न समझें कि सौवाँ चाट ने उस चीज को तोड़ा है क्योंकि उस चीज का टूटना तो पहली चोट से ही शुरू हो गया था। हर चाट अपनी शक्ति के अनुसार ताड़ती है और चाट खाने वाला पदार्थ उसी मात्रा में हर चाट के साथ टूटता जाता है। कुछ पदार्थ ऐसे होते हैं जो एक ही चाट में टूट जाते हैं और कुछ कई चाट खाने पर टूटते हैं पर टूटते जरूर हैं। उनके टूटने में आखिरी चोट ही नहीं पहली चाट भी कारण होती है, हर चोट कारण होती है क्योंकि हर चाट उस चाँज का ताड़ने में अपने हिस्से का काम पूरा करती है। अब इस उदाहरण का अवचेतन मन के सस्कारों पर लागू करें।

हमारे अवचेतन मन में इस जन्म के ही नहीं बल्कि अनेक जन्मों के सस्कार उसी तरह से अंकित रहते हैं जैसे टप रिकार्ड पर लगाए जाने वाली कसट के टप पर आवाज़ अंकित रहता है। जैसे इस स्थूल पदार्थ (कसट के टप) पर सूक्ष्म और निराकार आवाज़ अंकित हो जाता है उसी प्रकार सूक्ष्म और निराकार विद्युत तरंगों (Electronic Waves) पर भी ध्वनि और दृश्य का अंकन हो जाता है। ये निराकार और सूक्ष्म ध्वनि तरंग

● जिस व्यवसाय में आय कम और खर्च ज्यादा हो या जिसमें आय बढ़ाने के लिए बेईमानी करना पड़े उस व्यवसाय को छोड़ देना ही उचित है क्योंकि बेईमानी से प्राप्त की गई आय का पैसा दुख और विपत्ति लाने वाला सिद्ध होता है जिसका पता बाद में चलता है तत्काल नहीं चलता इसलिए मैं ख्याल में नहीं आता। धन हम अपने जीवन निर्वाह के लिए, अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए और पारिवारिक विकास के लिए कमाते हैं ताकि परिवार अभावों से पीड़ित और दुखी न रहे। यदि धन प्राप्त करके भी दुख दूर न हो तो ऐसे धन से क्या लाभ ?

निराकार और सूक्ष्म विद्युत तरंगों पर अंकित होकर विश्व के कान-कान में पहुंच जाती हैं जिन्हें रेडियो या रडिया फोन द्वारा सुना जाता है। इसी प्रकार दृश्य तरंग भी विश्व के काने काने में पहुंच जाती हैं जिन्हें टेलिविजन पर देखा जाता है। यह उदाहरण भौतिक एवं वैज्ञानिक जगत का है जिसके बल पर चन्द्रमा से भेजी गई ध्वनि और दृश्य तरंग पृथ्वी तक आ सकी हैं जबकि चन्द्रमा से पृथ्वी तक सिवाय निराकार एवं सूक्ष्म तरंगों के अन्य कोई माध्यम या साधन नहीं है जो वहां की ध्वनि और दृश्यावली पृथ्वी तक ला सकें। अब इस उदाहरण का आध्यात्मिक एवं दार्शनिक जगत पर लागू करें।

हमारे स्थूल शरीर में जो मन है वह सिर्फ विचार करता है और इन्द्रियों के माध्यम से काम करता है लेकिन वह याद नहीं रखता बल्कि याद रखने का काम हमारे सूक्ष्म शरीर का अवचेतन मन करता है। प्रति पल जो कुछ भी घटित होता है वह अवचेतन मन पर अंकित होता जाता है। मन का जब किस पुरानी बात को याद करना होता है तो वह इसी अवचेतन मन से मदद लेता है। अन्तःकरण चतुष्टय के चारों उपकरणों से काम लेकर हमारा जीवात्मा कार्य करता है इसमें सबसे ऊपर और प्रमुख मन है और सबसे गहराई में चित्त है जिसे अवचेतन मन कहा जाता है। शप दो करण बुद्धि और अहंकार इनके सहयोगी हैं। इनके विषय में हम इस पुस्तक के प्रारम्भ में चर्चा कर चुके हैं। इनमें बुद्धि मन के साथ सहयोग करती है और अहंकार चित्त के साथ सहयोग करता है।

हम गत जावनकाल में और इससे पहले के जन्मों में जो विचार व कर्म कर चुके हैं व मन सूक्ष्म शरीर द्वारा अंकित किये जाते रहे हैं। ये सम्कार के रूप में धनाभूत होकर हमारे चित्त का प्रभावित करते हैं और चित्तवृत्ति का निमाण करते हैं। चित्तवृत्ति का प्रभाव हमारी मनोवृत्ति पर पड़ता है और इस प्रकार पुण्ये सस्कारों का प्रभाव अचेतन मन के माध्यम से हमारे चेतन मन पर पड़ता है और इसे नियन्त्रित करता है। हमारा मन याने चेतन मन हमारे अवचेतन मन के प्रभाव में रह कर ही साचता है, संकल्प विकल्प करता है और आचरण करता है।

अब यदि हमारा सस्कार अच्छा होगा तो हमारी मनावृत्ति भी अच्छी होगी। यदि सस्कार दूषित होगा तो हमारी मनावृत्ति भी दूषित होगी। अच्छी मनावृत्ति वाला का अच्छी बात ही अच्छी और बुरी बात बुरी ही लगती है। उस बुरा बात अच्छी नहीं लगती और अच्छी बात बुरी नहीं लगती लेकिन दूषित मनावृत्ति वाले का मामला उल्टा होता है। याने उसे अच्छी बातें बुरी लगती हैं और बुरी बातें अच्छी लगती हैं। जैसे शरीर रोगी हो तो अन्न की भूख नहीं लगती वैसे ही मन रोगी हो तो अच्छा ज्ञानयुक्त वाता का भूख नहीं लगती। शरीर के रोगी को भोजन से अरुचि हो जाती है जो कि शरीर को खुरक है इसी तरह मन के रोगी को शुभ विचारों से अरुचि हो जाता है जो कि मन को खुरक होते हैं। अच्छे आहार से शरीर बलवान बनता है और अच्छे विचारों से मन बलवान बनता है। शरीर चूँकि मन से संचालित और नियन्त्रित रहता है इसलिए शरीर के स्वस्थ और बलवान रहने से भी ज्यादा जरूरी मन का स्वस्थ तथा बलवान होना है। स्वस्थ और शुद्ध मन वाला शरीर से कमजोर भी हो सकता है पर अस्वस्थ और दूषित मन वाला शरीर से स्वस्थ और बलवान भी हो सकता है पर अच्छा नहीं क्योंकि दूषित मन वाला अपने शारीरिक बल का दुरुपयोग ही करेगा याने दुराचरण ही करेगा लिहाज शरीर से कमजोर होना एक बुरा अच्छा हो सकता है पर मन का कमजोर और दूषित होना कदापि अच्छा नहीं हो सकता।

हमने इस पुस्तक का प्रारम्भ मन और मानसिक स्वास्थ्य की चर्चा से इसलिए करना उचित और जरूरी समझा क्योंकि यदि हमारा मन स्वस्थ और निर्विकार रहे तो मानसिक स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है और शारीरिक स्वास्थ्य भी क्योंकि ऐसा होने पर हमारा आचार विचार ही नहीं बल्कि आहार-विहार भी अच्छा रहता है और जब ऐसा होता है तो शारीरिक स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है। शरीर को निरोग और स्वस्थ रखने के लिए पहले मन को निरोग और स्वस्थ रखना जरूरी होता है। यदि मन से शुद्ध, पवित्र और स्वस्थ नहीं रहेगा तो शरीर को अशुद्ध और अस्वस्थ होना में ज्यादा देर नहीं लगेगी इसलिए हमने शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा के विषय में चर्चा करने से पहले मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा के विषय में चर्चा करना जरूरी समझा।

यदि आप मन और मानसिकता के विषय में उचित जानकारी प्राप्त नहीं करते तो शारीरिक स्वास्थ्य की महत्ता और उसकी रक्षा की उपयोगिता को ठीक से समझ नहीं सकते और जब समझ ही नहीं सकते तो कुछ कर भी नहीं सकते जैसे एक नियम है कि ब्रह्मचर्य का पालन करना अच्छा होता है। अब जो जानता ही नहीं कि ब्रह्मचर्य क्या होता है इसका पालन कैसे किया जाता है इससे क्या लाभ होते हैं और पालन न करने से क्या हानियाँ होती हैं वह इस नियम को क्या मानेगा और क्या इसका पालन करेगा? आज का माहौल ऐसा है कि ऐसा भली बातों का कोई सुनता ही नहीं बल्कि ऐसे हितकर नियमों को चिल्ली उड़ाई जाता है और स्वास्थ्य रक्षा के नियमों की धजियाँ उड़ाई जाती हैं। हम चाहते हैं कि आप इस भेड़वाले के पीछे न चलें आप इस विनाशकारी माहौल से बच सकें और अपने स्वास्थ्य की रक्षा करना सीख कर भावी जीवन में स्वस्थ शरीर और शुद्ध मन वाले भले तथा योग्य नागरिक बन सकें। हम

● जैसे कूड़े के ढेर पर लाग और भी कूड़ा कचरा फेंकते हैं उसी तरह गन्दगी के साथ और गन्दगी जुड़ती जाती है। शरीर में गन्दगी (दोष) पैदा हो जाए तो इसी तरह बढ़ती जाती है। इससे पहले कि शरीर में उत्पन्न दोष शरीर को हानि पहुंचाए, प्रकृति उस पूरी तरह बाहर निकालने का यत्न करती है। दस्त उल्टी ज्वर जुकाम इसीलिए होते हैं।

सिर्फ़ रग्ना ही बता सकते हैं। इस रस्त पर चलना न चलना आप पर निर्भर करता है। अच्छे रस्ते पर चलेंगे तो सुखी तथा स्वस्थ जीवन जिएंगे और गलत रस्ते पर चलेंगे तो भटक जाएंगे। यह ससार उन्हीं के लिए सुहाना है जो स्वस्थ सुखी समर्थ और शक्तिशाली हैं चरना तो यह ऐसे भयानक जंगल के समान है जिसमें भयानक पशु और जीव जन्तु ही नहीं बल्कि उनसे भी ज्यादा खतरनाक मनुष्य मौजूद हैं। ऐसे खतरनाक लोगो या रग्ना के चगुल में फसना आसान होता है पर फिर निकल पाना बहुत कठिन होता है और कई बार तो असम्भव ही हो जाता है क्योंकि फिर चगुल से कोई निकलना भी चाहे तो ऐसे लाग निकलने नहीं देते। ऐसे ही कुछ रोग भी ऐसे हैं कि जिनके चगुल में एक बार फस जाओ तो निकलना मुश्किल या असाध्य हो जाता है।

अभी आपके जीवन का यह प्रभात काल है। हम चाहते हैं कि आप अपने जीवन का शुभारम्भ इस ढंग से कर कि आपका जीवन रूपी यह दिन अच्छा गुजर आर ऐसा अच्छा गुजरे कि जब जीवन का सन्ध्या काल आयें जय जीवन का सूरज डूबने लग तब भी आप प्रसन्न और निश्चित मन वाली स्थिति में रह सकें। तब कोई पड़ाताप या पाडा का भाव आपको न मता सकें पिछले जीवन में ऐसा कोई काम आपने न किया हो जिसे याद करके आपका मन दुखी हो आर आप चैन से मर भी न सकें। मृत्यु भी उसी की शानदार और अच्छी हो सकती है और होती है जिसकी जिन्दगी भी शानदार और अच्छी रही हो। जावन भर दुखी चिन्तित आर नुरी दशा में जान वाला मृत्यु के समय और ज्यादा दुखी चिन्तित आर नुरी दशा में पहुंच जाता है क्योंकि तब पूर जावन भर किये धर कर्म आर उनसे बनने वाले सस्कार इकट्ठे होकर सामने आत है।

अग्रजी में एक कहावत है - Well begun is half done यान अच्छी शुरुआत करने का मतलब आधा काम हो जाना होता है। दूसरी कहावत है कि All is well that ends well यान अन्त भला सो भला। आपका प्रारम्भ अच्छा हो ऐसी ही काशिश हम कर रहे हैं। यदि आपने भी ईमानदारी से पूरी काशिश की तो आपके जीवन का आरम्भ तो अच्छा हो ही जाएगा साथ ही पूरा जीवन हो नहीं बल्कि जीवन का अन्त भी शानदार ढंग का हो सकेगा। आप जब पैदा हुए थे तब आप रा रहे थे आर सब हस रहे थे खुशिया मना रहे थे। अब आपका अपना जीवन ऐसा बनाना चाहिए कि जब आप आयु पूरी करके इस ससार से विदा हो तब आप मुस्कराते





रोगन करके अच्छी हालत में रखते हैं वैसे ही यह शरीर हमारे जीवात्मा का जिस हन में या हम कहते हैं मकान है। हमें मकान की तरह इस शरीर को भी साफ सुथरा, निरोग, मजबूत और अच्छी हालत में रखना होगा। ऐसे प्रयत्न करना ही स्वास्थ्य की रक्षा करना होता है। हमारा प्रथम कर्तव्य शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा करना ही होना चाहिए लेकिन आमतौर पर देखने में यही आता है कि लोग दुनिया के काम काज और प्रपंच में इतन व्यस्त रहते हैं कि शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा के विषय में सोच तक नहीं पाते करना धरना तो दूर की बात है अपन कह भी तो कहते हैं कि मरने तक की तो फुरसत नहीं है और आप शरीर और स्वास्थ्य की फिक्र रखने की बात कर रहे हैं। यू ही क्या कम फिक्रें है करने के लिए?

ऐस लोग तब तक फिक्र नहीं करते जब तक बामार पड कर खाट पर नहीं पड जाते। जब तक धकती है तब तक धकाते रहते हैं और शरीर और स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही करत रहते हैं। जैसे जब तक छाछ गाढी रहे तब तक उसमें पानी मिलान से फर्क मालूम नहीं पडता लेकिन पानी की मात्रा ज्यादा हो जाता है और छाछ कम हो जाती है तब आखें खुलती है वैसे ही शरीर की दुर्दशा हो जाने पर हाता है। आदमी तब खाट पर ही नहीं पड जाता बल्कि कभी कभी तो खटिया खडी होने की भा नौक आ जाती है और जब जान के लाले पड जाते हैं तब आखें खुलती हैं पर तब वही स्थिति हो जाती है कि अब पछताये का होत है जब चिडिया चुग गई खेत'। अगर हम शरीर की कद्र न कर सकें इसका मूल्य न समझ सकें और इसकी दशा बिगाड लें फिर सन्हले भी तो इससे फायदा क्या होगा? सब कुछ लुटा के होश में आये भी तो क्या हुआ? ज्यादातर ऐसा ही होता भी है कि हम किसी चीज की महता और कीमत तभी मालूम हाती है जब वह चीज खत्म होने लगती है या खत्म हो चुकी होती है। इस विषय में हम एक बांध कथा सुनाते हैं।

एक बार एक राजा शिकार के पीछे घोडा दौडाता हुआ जगल में भटक गया। उसके अग रक्षक और सगी साथी बिल्डूड गये। वह काफी देर तक भटकता रहा पर उस जगल से बाहर निकलने की राह न मिली। वह भूख प्यास से व्याकुल हो उठा। यहा तक कि प्यास से व्याकुल होकर उसका घोडा बेसुध होकर गिर पडा। राजा की हालत भी प्यास के मारे बहुत खराब हो गई थी गला सूख गया और जांभ में कटे से चुभते मालूम पड रहे थे। वह पानी की तलाश में जैसे जैसे पैदल ही भटकने लगा। अचानक उसे एक कुटिया दिखाई दी। उसकी जान में जान आई और गिरता पडता कुटिया के सापने पहुचा और पानी पानी पुकारता हुआ गिर पडा। उसका पुकार सुन कर कुटिया से एक सन्यासी बाहर आया। सामने पडे हुए व्यक्ति की वपभूषा और भव्य व्यक्तित्व को देख कर सन्यासी पहचान गया कि यह राजा है। सन्यासी ने उम महाराज दम्बर उठाया और आसन पर बिठाया। राजा उस व्याकुल नजय से देखता हुआ बाना— मुझे पानी दीजिए, दो घूट पानी दीजिए वरना मरे प्राण निकल जाएंगे।

राजा की शिक्षा दान के उद्देश्य से सन्यासी बाला - आप तो राजा मालूम दते

● यदि आप सभी कार्य प्रभु को अर्पण करके धरें अपने सारे कामकाज उसकी इच्छा समझ कर नीति और धर्म का पालन करते हुए करें, क्या होगा यह प्रभु जाने, जो होगा वह भले के लिए ही होगा और जैसा भी होगा वह मुझे मत्तूर होगा इस भावना से अपना कर्त्तव्य करते रहें तो फिर आप जैसा सुखी कौन हागा?

है। मैं आपको पानी दूँ तो बदले में आप मुझ क्या दगें?

रजा तो प्यास के मारे तडप रहा था सो बोला मारे प्यास के मरे जान पर आ बना है। आप जा कहें सो देने को तैयार हूँ। मुझे पानी दीजिए। आप मेरी जान बचाइए। आप यह सब जवर ले लाजिए।

इतना कहकर रजा अपने गले में पहने हुए माती और पत्रे के आभूषण उतारन लगा तो सन्यासा ने उसको रोकते हुए कहा आपने पानी का मूल्य कम लगाया है। आपका जान बचाने वाला पानी के मुक्काबले में य जवर इतन मूल्यवान नहीं।

रजा बोला - मैं अपना आधा राज्य आपको दे दूँगा पानी दीजिए।

सन्यासी वाला - आपकी जान के बदले में आधा राज्य? राजन! यह उचित मूल्याकन नहीं। आध राज्य के बदले में भी पानी नहीं दूँगा।

रजा वाला - पानी न मिला तो मैं मर जाऊँगा फिर राज्य मरे किस काम का। आप पूरा राज्य ल लें पर अत्र पानी देकर मेरे प्राण बचाए।

सन्यासी मुस्कराया और बोला - राजन! मैं राज्य लेकर क्या करूँगा मैं तो पहल हा सत्र छोड़छाड़ चुका हूँ। मैं तो आपको यह समझाना चाहता था कि जा कुछ भी धन-वैभव राज्य आदि आपके पास है उसका मूल्य और उपयोग एक लोटे भर जल के सामने कुछ भी नहीं। यदि आपका शरीर न बचे तो सब यूँ ही पडा रह जाएगा। आज आप इस रहस्य को समझ गये हांग कि जीवन सबसे मूल्यवान हाता है। यह जीवन शरीर पर निर्भर हाता है इसलिए शरीर जीवन में भी मूल्यवान हाता है। शरीर की रक्षा हर कामत पर करना चाहिए जैम आप इस वक्त सारा राज्य देने को तैयार हो गये हैं। याद रखें सुखी जीवन जीने के लिए स्वस्थ शरीर का हाना सबसे ज्यादा जरूरी हाता है।

कई लोगों को यह बात इस राजा की तरह तब तक समझ में नहीं आती जब तक उनका स्वास्थ्य त्रिगड न जाए वे बामार न पड जाए। जब बीमार पडते हैं तब स्वास्थ्य की याद आती है।

आपन शायद यह दोहा पढा या सुना हा-

दुख में सुधिरन सब करें सुख में करे न कोय।

जो सुख में सुधिरन करें तो दुख काहे को होय।।

यह दोहा ईश्वर को स्मरण करने के विषय में है लेकिन इस दोहे पर यदि हम

शरीर और स्वास्थ्य की दृष्टि से विचार कर ता भी यह दादा त्रिभुक्त सदाक वैठन है। हम ईश्वर के ही मामले में नहीं अन्य कई मामला में भा तत्र तत्र ध्यान नहीं दन उन तक हमार सिर पर न आन पड़। इम जग समझ ल।

आपका सिर दुखता है ता आपका ख्याल आता ह कि आपका सिर भा है कन अच्छ भले में कौन यान करता ह सिर की? पट में दर्द हाता है या जाग कर भूख लगन है ता पट का ख्याल आता ह। शरीर के जिस अंग में दुख-दर्द हाता है उसी अंग की हमें याद आती है या कहिए कि धराधार याद यनी रहती है। यन्िया सडक पर मर दाड रही हा ता जिसका सडक का ख्याल आता ह पर सडक में गडु हा ता बार-बार सडक का ख्याल आता रहता है। त्रि कहता ह कि दुख में ता सभा ईश्वर का यान करत ह पर सुख में कोई यान नहीं करता। यान सुख में ही यान करन रह ता दुख हा ही नहीं। अत्र इस शरीर आर स्वास्थ्य क मामल पर लागू करें।

यान इम स्वस्थ अग्रस्था में हा शरीर आर स्वास्थ्य की फिर रज शरीर क सभा अगा का स्वस्थ रखन का ख्याल रख और स्वास्थ्य का रक्षा करत रह ता अस्वस्थ होने की नीजत हा क्या आय? आयुर्वेद इसी को पथ्य अपथ्य का घालन याने उचित आहार विहार करना कहता है।

यह बडे दुर्भाग्य का बात ह कि हमार बालक बालिका का जावन क प्रारम्भिक काल में हा शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा क विषय में शिक्षा नन हा जाता। स्कूल में इसलिए नहीं दी जाता कि कोर्स में इसको रखा ही नहीं गया ह आर घर में इसलिए नहीं दी जाती कि एक तो घर के लोगो को इस विषय में उचित ज्ञान नहीं हाता और दूसरे उन्हे काम धन्धा आर रोजमर्रा की समस्याआ से ही फुरसत नहीं मिलती। इम प्रकार प्रचा क जावन का फिल्म शुरुआत में हा तजडा में फम नाता ह। परिणाम यह हाता ह कि अत्राध आर भालपन के कारण उच्च गलन आन्ता क शिकार हा जात है। हम आपका अभी से सावधान कर देना चाहते हैं ताकि आप अनजाने में अपने शरीर और स्वास्थ्य को हानि न पहुचाने लगे।

सत्रस पहले यह विचार कीजिए कि हमार शरीर रंगा क्या हाता ह यान वह क्या वजह है कि अच्छा खासा शरीर बामार हा जाता है। इसका समझन क लिए हम सत्रस पहले त्रिदाय क विषय में जानकारी प्राप्त करना हागी।

ससार में तीन की सख्या बहुत महत्वपूर्ण और व्यापक रूप से उपयोगी दखने में आती है कुछ उदहारण देखिए (१) त्रिदेव ब्रह्मा त्रिणु, महेश (२) त्रिगुण सत रज तम (३) त्रिकाल भूत वर्तमान भविष्य (४) त्रैत अनादि सत्ता ईश्वर जीव प्रकति। (५) तीन स्थिति सत्य शिव सुन्दर। (६) त्रिफला हरड बहेडा आवला (७) त्रिकुट साठ पीपल काली मिर्च। (८) त्रिवेणी गंगा जमुना सरस्वती। (९) त्रिउपस्तम्भ आहार स्वप्न और ब्रह्मचर्य। (१०) त्रिदोष वात पित्त कफ।

## त्रिदोष - वात, पित्त, कफ

स्वास्थ्य क्या है और स्वस्थ किस कहते हैं इस प्रश्न का जितना सटीक और युक्तियुक्त उत्तर आयुर्वेद ने दिया है उतना विश्व क किसी चिकित्सा शास्त्र ने नहीं दिया है। स्वस्थ व्यक्ति की परिभाषा सुश्रुत संहिता ने इस प्रकार प्रस्तुत की है -

समदोष समाग्निश्च समधातुमलक्रिय ।  
प्रसन्नात्मेन्द्रियमना स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

- सुश्रुत संहिता सूत्र १५/४८

अर्थात् जिस व्यक्ति के शरीर में तीनों दोष (वात पित्त कफ) साम्य अवस्था में पाच महाभूत (अग्नि जल पृथ्वी वायु आकाश) की पाच सातों धातुओं (रस रक्त मांस मेद अस्थि मज्जा शुक्र) की सात और तेरहवीं जठर की अग्नि ये अग्नियाँ समान हो रस रक्त आदि सातों धातु पुष्ट व समान हो मलमूत्र विसर्जन क्रिया ठीक हो आत्मा इन्द्रियाँ व मन प्रसन्न अवस्था में हों उसी व्यक्ति को स्वस्थ कहा जा सकता है।

हम यहाँ इस परिभाषा के पहले सूत्र त्रिदोष के विषय में चर्चा करेंगे ताकि इनके विषय में उचित आवश्यक और उपयोगी जानकारी आपका दी जा सके। यह जानकारी स्वास्थ्य की रक्षा करने एवं शरीर को निरोग रखने में सहायक सिद्ध होगी।

शरीर का धारण करने वाला तत्व का धारणाद् धातवः स्मृता - क अनुसार धातु कहा जाता है और रोग पैदा करने वाला तत्व का दोष कहा जाता है। शरीर में जब वात पित्त कफ- तीनों समान और शान्त अवस्था में रहते हैं तब शरीर को धारण करने वाले हान से ये 'धातु' कहे जाते हैं। जब ये विषम और कुपित अवस्था में होते हैं तब दोष कहे जाते हैं और रोग पैदा करते हैं अर्थात् रोगस्तु दोष वैषम्यम् - क अनुसार इन तीनों का या तीनों में से किसी एक का विषम और कुपित स्थिति में हाना ही रोग है यानि रोग उत्पन्न करने वाला कारण है। इन तीनों वात पित्त कफ को ही त्रिदोष कहा जाता है। इनके विषय में चरक संहिता में कहा गया है -

विकारा धातुवैषम्यं साम्यं प्रकृतिरुच्यते ।

सुखसन्नकम्पारोग्यं विकारो दुःखमेव च ॥

चरक संहिता सूत्र १/४

अर्थात् धातुओं की विषम स्थिति ही विकार (दोष) है धातुओं की साम्य अवस्था का नाम प्रकृति यानि स्वस्थ अवस्था है आरोग्य का नाम सुख है और विकार ही दुःख का कारण है।

वात पित्त कफ का साम्य अवस्था में रखने और इन्हें त्रिषम यानि कुपित अवस्था में न होने के लिए हम इनके विषय में पूरी जानकारी जानना चाहिए। इन तीनों का

सक्षिप्त परिचय इस प्रकार है—

**वात** - यह तीनों दोषों में प्रमुख होता है। इस वायु भी कहा जाता है। यह रूखा अति हल्का शीतल सूक्ष्म चंचल गतिशील और कर्कश इन गुणों वाला होता है। इन गुणों की वृद्धि होने पर यह कुपित होता है और इन गुणों से विपरीत क्रिया भारी उष्ण स्थूल स्थिर स्तब्ध और सौम्य गुणों वाले आहार विहार से इसका शमन होता है।

**पित्त** - यह अग्नि भी कहलाता है। यह तनिक स्नेहयुक्त उष्ण तीखा तल खट्टा सर और कटु इन गुणों वाला होता है। इन गुणों की वृद्धि होने पर यह कुपित होता है और इन गुणों से विपरीत स्निग्ध शीतल मृदु, सान्द्र स्थिर और मधुर गुणों वाले आहार विहार से इसका शमन होता है।

**कफ** - इसे श्लेष्मा भी कहते हैं। यह भारी शीतल मृदु, स्निग्ध मधुर और चिपकने वाले चिकने गुणों वाला होता है। इन गुणों की वृद्धि होने पर यह कुपित होता है और इन गुणों से विपरीत हल्के उष्ण तीखे रूखे कटु चल और विशद गुणों वाले आहार-विहार से इसका शमन होता है।

इन दोषों के जो जो गुण बताये गये हैं उन गुणों वाले द्रव्यों का लगातार लम्बे समय तक अति मात्रा में सेवन करने से शरीर में इन गुणों की वृद्धि होती है। मर्यादा से अधिक वृद्धि होना उचित और साम्य अवस्था नहीं अपितु अनुचित और विषम अवस्था होती है। इस अवस्था को कुपित होना या दोष का प्रकोप होना कहा जाता है। ऐसे कुपित अवस्था याने दोष के प्रकोप की अवस्था को शान्त एवं साम्य स्थिति में लाने के लिए विपरीत गुणों वाले द्रव्यों का सेवन करना चाहिए। किसी भी कार्य में आहार विहार और आचार विचार में अति करना इसीलिए अच्छा नहीं होता क्योंकि इस अतिरक्त से अवस्था विषम और दूषित हो जाती है अतः 'अति सर्वत्र वर्जयेत्' के अनुसार आहार विहार में अति नहीं करना चाहिए ताकि ये तीनों दोष कुपित न हों।

इन गुणों की वृद्धि, पदार्थों में विद्यमान रसों से होती है अतः हमें रसों का विषय में भी जानकारी होनी चाहिए। रस का अति सेवन इन दोषों को कुपित करता है और कुपित दोष से विपरीत गुणों वाले रसों का सेवन करने से दोष का प्रकोप शान्त होता है। रस्यते आस्वद्यते इति रस। इस निरुक्ति के अनुसार जीभ द्वारा जिसका स्वाद लिया जाता है उसे रस कहते हैं। रस शब्द स्वाद का पर्यायवाची हो गया है। यूँ रस शब्द अनन्क अर्थ वाला है पर यहाँ प्रसंग द्रव्यों का है अतः रस का अर्थ द्रव्य के स्वाद से लिया जा रहा है इसके मुख्य भेद ६ हैं यथा - (१) मधुर मीठा। (२) अम्ल खट्टा। (३) लवण नमकान। (४) कटु कड़वा। (५) तिक्त चरपरा और (६) कषाय कमला।

**रसों का कार्य** - मीठा खट्टा और नमकीन रस वात को शान्त करते हैं। कसैला माटा और चरपरा रस पित्त का एवं कड़वा चरपरा और कसैला रस कफ को शान्त करते हैं। जो रस कफ को शान्त करते हैं वे ही वात को कुपित करते हैं जो रस वात को शान्त करते हैं वे ही कफ को कुपित करते हैं पित्त का मामला दोनों के मध्य

● बीमार होना हमारा स्वभाव नहीं है नितोग रहना हमारा अभाव है। बीमार हान पर हमें धैर्यनी होती है। ऐसा कौन मूर्ख हागा जा क्षीयते कि च्योते। लेकिन फिर भी बीमार होते ही है। आगन्तुक रोग या पीडा हान की निवृत्ति निवृत्त राग याने आहार विहार और आचरण के कारण बीमार हाना हमारे अभाव है।

का है याने कडवा खट्टा और नमकान रस पित्त का कुर्वित्त करने के कारण और कसला रस पित्त का शान्त करते हैं।

इन तार्ना दाया मं घात दाप प्रमुख है क्योंकि शय दानं शय च शयते न हो शय मं यत्र तत्र गमन आर क्रिया करत है।

आयुर्वेद में कहा है—

पित्त पशु कफ पशवा मलप्रकृत

वायुना यत्रनीयते तत्र गच्छन्ति मरुतः

- शाक्येय स्मृतौ

जिस दोष के कुपित होने के लक्षण प्रकट हो उस दोष को बढ़ाने या नष्ट करने वाले रसयुक्त पदार्थों का सेवन बन्द करके उस दोष का शान्त यान कम करने वाले यान कुपित दोष के विपरीत गुणों वाले रसों से युक्त पदार्थों का सेवन करने से कुपित दोष शान्त हो जाता है। इस प्रकार हम किसी दोष के कुपित होने पर उसके विपरीत आहार विहार करके उस कुपित दोष से उत्पन्न रूग्ण अवस्था को ठीक कर सकते हैं। इसी को पथ्य आहार विहार करना कहते हैं। उचित आहार विहार याने पण्डित का पालन करके रोग के प्रारम्भ काल में ही हम रोग से मुक्त हो सकते हैं। इसके लिए औषधि के सेवन की आवश्यकता नहीं पड़ती। यदि परहेज न करें तो औषधि सेवन से भी लाभ नहीं होगा क्योंकि बढ़परहेजी से दोष कुपित होते रहेगे और रोग को बल मिलता रहेगा। इसलिए यह अत्यन्त आवश्यक सिद्ध होता है कि शरीर का स्वस्थ रखन और रोगी होने से बचने के लिए हम ऐसा ही आहार विहार करें जिससे य ताना दोष कुपित न हो सकें और शान्त एव साम्य अवस्था में बने रहकर दोष न बने घातु बन रहें और शरीर को स्वस्थ बनाये रखें।

ऋतुओं के प्रभाव से भी इन दोषों का सचय प्रकोप और शमन होता रहता है अतः हम इसके विषय में भी जानकारी होना चाहिए। इसका संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है—

वात - यह ग्रीष्म ऋतु में संचित वर्षा ऋतु में कुपित और शरद ऋतु में शान्त रहता है। पित्त- यह वर्षाऋतु में संचित शरद ऋतु में कुपित और हेमन्त ऋतु में शान्त रहता है। कफ - यह हेमन्त ऋतु में संचित वसन्त ऋतु में कुपित और ग्राष्म ऋतु में शान्त रहता है।

ऋतुओं के प्रभाव से होने वाले इस प्राकृतिक सचय प्रकोप और शमन को ध्यान में रखते हुए हमें उचित तथा स्वास्थ्य रक्षक आहार विहार करना चाहिए ताकि हम बामार न पड़ें। नीति में कहा है - प्रक्षालनाद्धि पकस्य दूरादस्पर्शनं वरम (हितापदेश) याने कीचड़ में पैर डालकर फिर धाने से तो यही अच्छा है कि पैर कीचड़ में डाला ही न जाए। अग्नेजी में कहा है— प्रिवेन्शन इज बेटर देन क्योर याने इलाज करने से रोग से बचाव करना ही अच्छा है। हम इन उपदेशों का पालन करने के लिए त्रिणाश को साम्य अवस्था में रखने वाला आहार विहार करना चाहिए।

वात पित्त कफ याने त्रिदोष का स्थिति समझ लेने के बाद अब हम ऋतुचर्या के विषय में जानकारी प्राप्त करना चाहेगी। आयुर्वेद में यह शंका प्रस्तुत की गई है कि उचित मात्रा में भोजन करने से शारीरिक बल वर्ण सुख आर आयु की वृद्धि होता है एसा आयुर्वेद का कहना है किन्तु इमन्त आर शिशिर ऋतुओं में मात्रा पूर्णक किया हुआ भोजन भा रोग उत्पन्न कर देता है एसा क्या?

आयुर्वेद ने इस शंका का समाधान करने के लिए ही ऋतुचर्या का विस्तृत विवरण प्रस्तुत किया है। संक्षिप्त रूप से ऋतुचर्या के विषय में खाम ख्यास एव जरूरी बातें आपका यत्न है।

## षडऋतु चर्या

यू तो मुख्य रूप से तीन ही ऋतुएँ होती हैं— शीत ऋतु, ग्रीष्म ऋतु और वर्षा ऋतु किन्तु आयुर्वेद ने छ ऋतुएँ मानी हैं। इन छ ऋतुओं का भी दो प्रकार का वर्ग म रखा है। एक वर्ग कालगणना के अनुसार सवत्सर के वर्ष के अनुसार है और दूसरा वर्ग वात पित्त कफ के संचय प्रकोप और शमन को दृष्टि में रख कर निश्चित किया गया है। सवत्सर के अनुसार छ ऋतुएँ इस प्रकार हैं -

वसन्त - चैत्र और वैशाख। ग्रीष्म - ज्येष्ठ आषाढ। वर्षा - सावन और भाद्र।  
शरद आश्विन कार्तिक। हेमन्त - अगहन और पौष। शिशिर - माघ फाल्गुन।।

सुश्रुत संहिता के सूत्र स्थान अध्याय ६ श्लोक १० एवं चरक संहिता विमान स्थान अध्याय ८ श्लोक १२५ में प्रस्तुत विवरण के अनुसार प्रयाग एवं सशाधन कर्म की दृष्टि से छ ऋतुओं का वर्गीकरण इस प्रकार से किया गया, यथा -

वसन्त - फाल्गुन चैत्र। ग्रीष्म - वैशाख ज्येष्ठ। प्रावट - आषाढ सावन।  
वर्षा - भाद्र आश्विन। शरद - कार्तिक अगहन। हेमन्त पौष और माघ।

इस वर्गीकरण में ग्रीष्म और वर्षाकाल के बीच प्रावट ऋतु मानी गई है और शिशिर ऋतु गायत्र है जबकि पहले वर्गीकरण में प्रावट ऋतु नहीं है।

चरक और सुश्रुत के मतानुसार सशाधन (पंचकर्म) की दृष्टि से प्रावट का लेकर और स्वस्थवत (Personal Hygiene) की दृष्टि से शिशिर को लेकर ये दो वर्ग किये हैं। सर्व साधारण के उपयोग के लिए शिशिर ऋतु वाला पहला वर्गीकरण ही उपयुक्त एवं व्यावहारिक प्रतीत होता है।

जैसे पूरे वर्ष में छ ऋतुएँ २-२ माह की मानी गई हैं विल्कुल उसी तरह य ऋतुएँ दिनरात के २४ घण्टा में भी विद्यमान रहती हैं। सुश्रुत संहिता सूत्र अ ६ श्लोक १६ के अनुसार दिन के प्रातःकालीन समय में वसन्त ऋतु के लक्षण हात हैं दापहर में प्रातःकाल दापहर बाद प्रावट सध्या के समय वर्षा आधी रात में शरद और पिछली रात सूर्यादय से पूर्व ब्राह्म मुहूर्त में हेमन्त ऋतु के लक्षण हात हैं। इस तरह दिन और रात भी दोषों के संचय प्रकोप और शमन की दृष्टि से वर्ष की तरह शीत उष्ण और वर्षा आदि के लक्षणा से युक्त होते हैं। हम इनकी तरफ ध्यान दें तो इन लक्षणा का प्रत्यक्ष अनुभव कर सकते हैं।

जो व्यक्ति दैनिक जीवन में अपने आचरण आहार-विहार और रहन सहन का युक्तियुक्त रखना चाहते हैं उन्हें इस विवरण से पर्याप्त मार्गदर्शन मिल सकता है। हम सफलता चाहे दर से मिले पर यह पक्की बात है कि अच्छे प्रयत्न के फल अच्छे ही मिलते हैं।

यदि हम ज्योतिषशास्त्र की काल-गणना का विवरण भी थाडा जान समझ लें तो



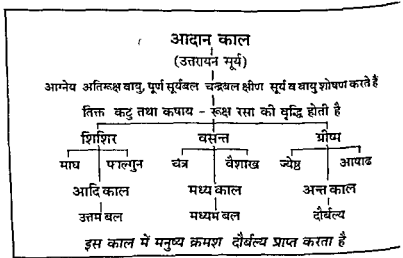
हमारा जानकर मं धाडा वरि हा हागा। मूर्य क मिदान मं मरान्ति क अनुन्त उ  
 ऋतुए वतात हुए एए एक ऋतु की ला न राशिया जताई गइ हैं यथा—

वसन्त - मीन मय। घ्राण्य युग मिथुन। वर्षा - कर्क मिह।  
 शरद कन्या तुला। हेमन्त वरिचक धनु। शिशिर- मकर, कुम्भ।

यह तो आप सभा जानत हैं कि पृथ्वा अपना धुरी पर मग घूमता रहता है किन्  
 तिन रात हुआ करत हैं और मूर्य क जारा तरफ भा घूमता रहता है निमम ऋतु, व  
 और अयन का निर्माण जाता है। ऋतु आर ययं ता आप जानत हैं पर य अयन क  
 हाता है? इस प्रश्न का उत्तर य है कि मूर्य का एक परिक्रमा करन मं पृथ्वी का सारण  
 ३६५ दिन लगत है। परिक्रमा मं लगने वाले इस एक वर्ष क काल को सवत्सर  
 कहते हैं। सवत्सर के दो भाग ह जा अयन कहलाते हैं - उतरायन और दक्षिणायन।

उतरायन मं शिशिर ऋतु आर घ्राण्य ऋतु आता है। इसे आदान काल मं  
 कहते हैं। इन दिन मं मूर्य अपना प्रखर किरण मं जगत क जल पृथ्वा वनन्ति  
 मनुष्य आदि क शरीर खींच जाता है अत इम आदान कहा गया। इम काल मं सू  
 र्य प्रखर जाता है यान पृथ्वा पर उमका प्रखर किरण पडता है क्योंकि मूर्य की परिक्र  
 क काल मं भारत वर्ष वाला भूभाग मूर्य क अधिक पास हा जाता है जिसस तज मं  
 पडती है अत आदानकाल को आग्नेय काल भी कहा जाता है। इस अयनकाल  
 छ रसा मं म तीन रस - तित्त कपाय और कटु यलवान रहत हैं और इस काल  
 उत्तरतर प्राणिया का बल क्षीण हाता है।

दक्षिणायन मं वर्षा शरद और हेमन्त ऋतुए हाती है इसे विसर्गकाल भी कह  
 हैं। इस समय मूर्य दक्षिणायन हा जाता है अत भारतवर्ष स दूर हो जाता है जिस  
 चन्द्र बल बढ जाता है और मूर्य बल क्षीण हा जाता है। इस काल मं जगत के जल



पृथ्वी वनस्पति और मनुष्य आदि सभी प्राणियों में रुद्र अश (जलीयता एव चिकनाई) की वृद्धि होती है और उतगतर बल की वृद्धि हाती ह। इस काल का सौम्य काल भी कहते हैं। इस अयन काल में- मधुर अम्ल आर लवण ये तीन स्निग्ध रस बलवान हाते हैं तथा मनुष्या के शरीर में उत्तरतर बल बढ़ने लगता है।

आयुर्वेद का कहना है - चन्द्रमा पृथ्वी का अपनी शीत किरणा द्वारा आर्द्र रखता ह और सूर्य सुखाता हे तथा चन्द्र और सूर्य दोना का आश्रय (सहाए) लकर वायु प्रजा का पालन करता है। (सुश्रुत सूत्र अ ६ श्लोक ८)

आपने ऋतुओ के विषय में यह विवरण पढा जो हमन बहुत ही सक्षेप में प्रस्तुत किया है। ज्यादा विस्तार में न जाकर सिर्फ उतना ही विवरण दिया हे जो शरीर और स्वास्थ्य क लिए हितकारी उपाय करने क लिए जानना जरूरी ह। ऋतुए किस तरह और क्यों मानी गई यह जानना स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी का आवश्यक और हितकारी अंग है इसे ज़रा समझे।

जो पुरुष यह जानता है कि किस ऋतु में कैसा आहार विहार करना चाहिए उसे ही आहार का उचित फल यान लाभ मिलता है। यदि वह यह नहीं जानता कि किस ऋतु में कैसा आहार विहार करना चाहिए तो वह आहार के फल से वचित रह कर रोगो का शिकार हो जाएगा।

उचित आहार विहार किस ऋतु में कैसा हो आर क्या हो इसका उत्तर जानने के लिए हमें ऋतुओ के विषय में आवश्यक जानकारी हानी चाहिए ताकि हमें ऋतुओ के गुणधर्म का ज्ञान हा जाए और हम उनके साथ तालमल रख कर अनुकूल और उचित आहार विहार कर सक। ऐसा करना ऋतु सात्य (Climatic Homologation) कहलाता है जो कि स्वास्थ्य की रक्षा और वृद्धि के लिए नितान्त आवश्यक हाता है।

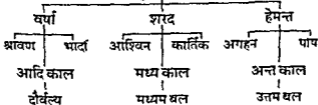
एक नजर में ऋतु सम्बन्धी सम्पूर्ण विवरण पढने के लिए चार्ट देखें।

### विसर्ग काल

(दक्षिणायन सूर्य)

सौम्य अल्प रूक्ष वायु, पूर्ण चन्द्रबल सूर्यबल क्षाण चन्द्र इस जगत का पापण करता है

अम्ल लवण तथा मधुर स्निग्ध रसो की वृद्धि होती है



इस काल में मनस्य क्रमशः बल प्राप्त करता है

शीतकाल मे आहार विहार - शातकाल म विसर्गकाल का समाप्त आ आदानकाल की शुरूआत हाती है यान हमन्त ऋतु क साथ विसर्ग काल समाप्त हव है और शिशिर ऋतु के साथ आदान काल शुरू हाता हे इमलिए काल क प्रभाव मे दोना ऋतुओ म थोडा अन्तर आ जाता है हालाकि दाना ऋतु शीतकाल म ही होता है। यह शीतकाल की ही विशेषता हे कि इस काल मे आदान काल और विसर्ग काल की सन्धि होती हे अत दोनो काल के गुण धर्म इस शीतकाल में उपलब्ध रहते है।

दाना ऋतुओं में ठण्ड तो एक जैसी पडती है पर हेमन्त ऋतु के बाद शिशिर ऋतु से आदान काल शुरू हो जाता हे अत हवा में तीखापन आ जाता है मावठा गिरने में पानी बादल और वायु का वंग तीव्र हो जाता है अत शीत का प्रकोप बढ जाता है।

आहार - इस ऋतु में स्वाभाविक रूप से जठराग्नि तीव्र रहती है अत पाचन शक्ति प्रबल रहती हे। ऐसा इस कारण होता है कि ठण्डी हवा और ठण्डे वातावरण का प्रभाव हमार शरीर की त्वचा पर बारबार हात रहन स शरीर क अन्दर की उष्णता बाहर न्दर निकल पाती और अन्दर हा अन्दर इकट्ठी होकर जठराग्नि को प्रबल करती है। इसमें हमार खाया पिया भारी आहार भी ठीक से हजम हो जाता है और शरीर को बल प्राप्त होता है। इस ऋतु का सही और पूरा लाभ उठाने के लिए हमें पूरे शीतकाल म पौष्टिक शक्ति वर्द्धक और गुणकारी पदार्थों का सेवन करना चाहिए। जो समर्थ और सम्पन्न हे व शुद्ध घी स बन पौष्टिक पदार्थ सूखे मव देशी घी की जलवा और दूध घी और दूध मूग की दाल का हलवा उडद की खीर खडी मलाई आदि स्निग्ध पदार्थों और मौसम क फलों का सेवन करे। साधारण आर्थिक स्थिति के जो लोग महगे पदार्थों का सेवन न कर सकें वे रात को भिगाय हुए दशी काल चने सुजह नाश्ते के रूप में चूर्ण चबा चबा कर खाए। केले मूगफली शहद ठण्ड दूध क साथ रात को साने समय दूध आवला गाजर अमरुद आदि का सेवन करे। सात समय दूध में २ चम्मच शुद्ध शहद घाल कर पीन स शरीर में बहुत बल बढता है और शरीर पुष्ट और सुडौल हव है। लकिन ख्याल रखे शहद क साथ दूध ठण्डा ही लिया जाता है गरम नहीं।

जिन लोगों का कब्ज रहन की पुरानी शिकायत हा और पेट ठीक से साफ न होता हा उन्हें रात को साने समय अपन अनुकूल मात्रा में १ स ३ चम्मच क बाव बन हरड का चूर्ण ठण्ड पाना क साथ ३ ४ दिन लेना चाहिए। इससे पेट साफ हो जाएगा। इसके बाद पौष्टिक आहार या कोई बल पुष्टिदायक नुस्खे का सेवन शुरू करे। बन हरड छाटा हरड का कहन है। यदि बाल हरड क चूर्ण का सेवन न कर सकें तो १ १ चम्मच इसमकाल की भूमि ठण्ड पानी या दूध क साथ सात समय लिया करे। इस उपाय जिन भा सेवन करे तो हर्ज नहीं।

एक बात का और ध्यान रखे कि सिर्फ हेमन्त ऋतु का पहला माह शुरू हव हे पौष्टिक आहार लेना शुरू न करे। जब भा ठाऊ म जम कर ठण्ड पडना शुरू हो तब स हा शुरू करे। हा मन्तव्य है कि हेमन्त ऋतु शुरू हा जाए पर ऋतुमान का हान न होना चाहिए यान जैसा ठण्ड पडना चाहिए यगा पडना शुरू न हुई हा।

● जीवन सघर्ष का नाम है और सघर्ष ही जीवन है अतः इससे धराना या मुह मोडना उचित नहीं। दुनिया में जब आये है तो जीना ही पड़ेगा लेकिन सही जीवन वही जो सकता है जिसके पास स्वस्थ निराग और शक्तिशाली शरीर होगा। स्वस्थ रहना हमारा जन्म सिद्ध स्वरूप है। इसे बिगड़ने न दें।

इस ऋतु के विषय में सुश्रुत संहिता का कहना है कि हमन्त ऋतु में आर्षधिया वनस्पति खाद्य द्रव्य आदि समय के प्रभाव से परिपक्व वार्य युक्त और बलवान हो जाते हैं जल स्निग्ध निर्मल तथा भारी हो जाता है। अतः इस समय में उचित और अनुकूल आहार का सवन कर शरीर को बल वार्य से पुष्ट करना चाहिए। यदि ऐसा नहीं करेंगे तो उल्टे परिणाम होंगे चरक संहिता का कहना है कि अग्नि के प्रज्वल हान पर उसका बल के अनुसार (पौष्टिक और भारी आहार रूपी) ईंधन नहीं मिलने पर यह बढ़ी हुई अग्नि शरीर में उत्पन्न प्रथम धातु (रस) का जलाने लगती है और वात कुपित हान लगता है। यह जठराग्नि का स्वभाव है कि यह प्रज्वल होकर आहार रूपा ईंधन को जलाता है याने पचाता है और आहार के अभाव में दापों को पचाती है याने जलाता है। एक दिन का उपवास करने से यही लाभ होता है बशर्त उपवास में निराहार रहा जाए याने फलाहार के नाम पर भोज्य पदार्थ न खाए जाए। दापों के अभाव में या दापों को जलाने के बाद यह अग्नि शरीर के धातुओं को जलाने लगती है और धातुओं का अभाव हो जाने पर प्राणों को पचाने याने जलाने लगता है अतः जठराग्नि प्रज्वल होने याने खूब अच्छी भूख लगने पर भले ही कुछ न मिले तो चना चबेना या कोई फल खा लें पर भूखे नहीं रहना चाहिए वेस तो इस शीत ऋतु में पौष्टिक स्निग्ध और भारी पदार्थों का सवन ही उपयुक्त और श्रेष्ठ होता है पर भूख सहने की अपेक्षा कुछ आहार कर लेना भी काफी होता है।

विहार - आहार के अनुसार विहार याने रहने सहने भी बहुत महत्वपूर्ण होता है। हर ऋतु में हम उस ऋतु में करने योग्य विहार ही करना चाहिए। करने योग्य विहार न करना और न करने योग्य विहार करना दोनों समान रूप से हानिकारक और रोग कारक होते हैं।

ठण्ड में शीत से जल्दरी बचाव करना बहुत जरूरी है ताकि शीत का अति योग न होने पाए। शरीर पर तैल का मालिश करना उन्नत लगाना कसरत करना या योगासनों का अभ्यास करना धूप स्नान करना प्रातः वायुस्नान करना गर्म वस्त्र धारण करना सोने आदि के लिए गर्म कपड़ा रजाई कम्बल आदि का प्रयोग करना घिसे हुए अगर का शरीर पर लेप करना ताजे जल से स्नान करना जिनकी तासीर ठण्डी हो व कुन्कुने गर्म जल से स्नान कर। ये सब कार्य उचित विहार में शामिल हैं। स्नान के लिए ज्यादा

गर्म पानी प्रयाग नहीं करना चाहिए। विशेषकर सिर व आंखों को तथा नाभि क पेड़ (तरोट) भाग को ज्यादा गर्म पानी से हानि होती है।

कत्ती भी ठण्ड हा पर खान करन म आलस्य नहीं करना चाहिए। एत कः स हमार शरीर म जा अनिरिक्त गर्मी पैदा होती है वह खान करन से बाहर निकल है जिसम शरीर म स्फूर्ति आता है। सुरह दर तक खान से यहा हानि हाती है कि र का चढी हुइ अतिरिक्त गर्मी सिर व नत्रा क अन्वावा मलाशय पिताशय मूत्रर शुक्राशय आमाशय आदि पर अपना दूषित प्रभाय डालती रहती है जिसस नाना प्र की व्याधिया उत्पन्न हाती है। जल्दी उठकर खान करने से हम इन व्याधियों से बचे सकत हैं।

ठण्ड क दिना म नियमा का पालन करन म जा सबसे चडी बाधा सपन अ है वह है आलस्य। आलस्य हमार हर मन्सूबे पर पानी फर दता है। जैसे सुरह ज उठन का मामला ह। आप रजाई म दुत्रक हुए हैं और पिछली एत का मोठी नौद मीठ सपनों म खाए हुए हैं। अत्र पहले ता नौद खुलना ही मुश्किल है पर आप ए घडी क सहार स जाग भी जाए ता कडकडाती ठण्ड में रजाई से बाहर आने के नि मन का तयार करना जरा मुश्किल लगेगा। **मन कहेगा अभी तो काफ़ी रात बाकी उठ जाएंगे ऐसी जल्दी भी क्या है। बस एक छोटी सी झपकी और ले लो।** उ झपकी आने का तैयार खडी रहती है सो दूसर ही मिनिट आप फिर से नौद म गडप जात है। फिर कव नौद खुल क्या भरोसा क्योंकि घडी का एलार्म दुबारा तो बजने से रहा।

नहीं एक त्रार नौद खुल जाए तो फिर एक क्षण भी सोच विचार न करे तत्काल पलग छडकर खड हो जाए। **आप हैरान रह जाएंगे कि पलग व रजाई छे कर खडे होते ही आलस्य गायब हो जाएगा।** आलस्य की भावना ही नहीं रहेगा जो सिफ पलग और रजाई म लट रहन पर हा हाता है वह भी इसलिए कि एत पर स स खुमारी चढ जाती है और हम दूसरी बात सोच ही नहीं पात पर पलग स दूर ह ही यह भावना बिल्कुल बदल जाती है। बिल्कुल उसी तरह जिस तरह रेल के भी भरे डिब्बे में घुसने से पहले और घुसने के बाद हमारी भावना प्राय बदल जाती है डिब्बे में घुसने से पहल हम साघत हैं कि किसी तरह अन्दर घुस जाए, कहीं बैठन का जगह मिल जाए। जब हम डिब्बे म घुसने म सफल हो जाते हैं और काइ यात्री बैन का जगह द देता है ता हम बडे पुलकित होकर उस धन्यवाद देत हैं पर फिर हमारा भावना बदल जाती है और दूसरे यात्रियों का भीतर घुसना हमें अखरने लगता है और हम कहते हैं **कहा घुसे आ रहे हो दूसरा डिब्बा देखो।**

तो आलस्य न फरे क्योंकि आलस्य स्वास्थ्य और नियम पालन का सबसे ब शत्रु है और यह शत्रु ठण्ड क दिना म ज्यादा चलवान रहता है। इस पर भी शाफ हल्दी सीजन का असर हो जाता है। आलस्य का प्रभाव हमें कैसा अकर्मण्य बना देत है इस एक उदाहरण से समझ कि मान लें आपका ५ बजे सुबह की गाडी से कहीं जाना हो और आप आलस्य क्रिय ८ बज तक रजाई में ही घुसे पडे रहें ता आप बिस्तर में

● कर्ज, शत्रु और रोग - इनको कभी साधारण या छोटा न समझो इनकी तरफ से लापरवाह न रहो, और इनसे जल्द से जल्द छुटकारा पाने का पूरा प्रयत्न करा। इनको जड़ से समाप्त करना जरूरी होता है क्योंकि यदि ये जरा स भी बच जाए तो फिर बढ़ने लगते हैं और ये जितने बढ़ते हैं उतने ही हमसे ज्यादा शक्तिशाली हो जाते हैं।

ही धर रहेंगे जबकि ५ बज खाना हा गय हाते ता ३ घण्ट म कितन मील की यात्रा कर चुक होते?

पथ्य - इस ऋतु में पथ्य (सवन योग्य) पदार्थों का सेवन अवश्य करना चाहिए क्योंकि दूसरी ऋतुओं में इन पदार्थों का सवन करना उतना लाभकारी नहीं होता जितना इस ऋतु में होता है। इस ऋतु में पौष्टिक व बलवर्द्धक पदार्थ- उडद घा, चावल की खीर, मक्खन मिश्री, खड़ी मठा तिल हरी शाक सब्जी अदरक सांठ पीपर मेथी मुनका अजीर गाजर एवं मौसमी फलों का सवन करना चाहिए। शहद इस ऋतु में अवश्य सेवन करना चाहिए। हमन्त ऋतु में बड़ी हरड का चूर्ण और सांठ का चूर्ण समभाग मिलाकर और शिशिर ऋतु में बड़ी हरड का चूर्ण समभाग पीपर (पिप्पली या पापल) चूर्ण के साथ प्रातः सूर्यादय के समय अवश्य सेवन करना चाहिए। दोनो मिला कर ५ ग्राम लेना पर्याप्त है। इसे पानी में घोलकर पी जाए। यह उत्तम रसायन है। लहसुन की ३ ४ कलिया या तो वैस हा निगल जाया करे या चबा कर खा ल या दूध में उगाल कर खा लिया करे।

जो सम्यक् और समर्थ हों वे इस मौसम में कसर चन्दन और अगर पिस कर शरीर पर लेप करें। यह शरीर को स्वस्थ और सुगन्धित रखता है। तैल की मालिश तो करना ही चाहिए क्योंकि तैल त्वचा को स्वस्थ चिकना और चमकदार रखता है शरीर का खुस्की दूर कर अग प्रत्यग का बल दता है और घात व्याधिया स शरीर की रक्षा करता है।

अपथ्य - इस ऋतु में अधिक शीत सहना बहुत ठण्डा पानी तीखी तेज़ ठण्डी हवा अल्पाहार (कम खाना) उपवास रखना रूखे कडवे कसैले ठण्डे व बास पदार्थों का सवन करना शीत प्रकृति के पदार्थों का अति सेवन अनियमित ढंग से करना अनियमित ढंग से आहार लेना और साना आदि अपथ्य (सेवन न करने योग्य) हैं।

शीतकाल के इस सुअवसर का पूरा लाभ उठाए और शरीर को पुष्ट सुडौल और स्वस्थ बनाए ताकि ग्रीष्म और वर्षाकाल में भी आप स्वस्थ बने रह सकें। यही ऋतु स्वास्थ्य रक्षा करने में हम सहयोग देती है जिसमें हम स्वास्थ्य रूपी इतना धन कमा सकते हैं कि वर्ष के शेष आठ माह तक यह कमाई हमारे काम आती रहे।

## वसन्त ऋतु चर्या (Regimen of Spring Season)

शीतकाल की दो ऋतु हेमन्त एव शिशिर-का ऋतुचर्या की चर्चा के बाद अब वसन्त ऋतु की चर्या का विवरण प्रस्तुत करते हैं। वसन्त ऋतु एक सुहानी और मनमग्न ऋतु होती है। इसे उर्दू भाषा में मौसमेबहार कहते हैं। इस ऋतु क सुहानपन का अनुभव हमें वातावरण और जलवायु से खुदबखुद होता है क्योंकि इन दिनों वायु बड़ा सुहानी और सुगन्धित हो जाती है जिसमें आम के बोर (मजरी) की सुगन्ध व्याप्त होती है वृक्षा पर कोयल के कूकने की मोठी आवाज सुनाई देती है वायु चबल वेग से बहती है मौसम न ज्यादा उष्ण होता है न ज्यादा शीतल होता है। सब दिशाओ में स कोपलो और फूलो से लदे वृक्ष उपवन आदि शाभाव्यमान रहते हैं जिनकी सुगन्ध व साथ दक्षिण दिशा से आने वाली सुगन्धित पवन वातावरण को सौम्य और सुहान बन देती है। इन सभी कारणो से वसन्त ऋतु को 'ऋतुराज' भी कहा जाता है। इन दिनों मन प्रसन्नता और उमंग से भरा हुआ रहता है।

वसन्त ऋतु दरअसल शीतकाल और ग्रीष्मकाल का 'सन्धिकाल' होता है जैसे किशोरावस्था बचपन और जवानी का सन्धिकाल होती है, प्रौढावस्था जवानी और बुढ़ापे का सन्धिकाल होती है और शाम का वक्त दिन तथा रात का सन्धिकाल होता है। इसीलिए शाम के वक्त का हम सन्धिकाल कहते हैं।

शीत ऋतु और ग्रीष्म ऋतु क सन्धि का समय होने से वसन्त ऋतु में थोड़ा थोड़ा असर दोनों ऋतुओ का होता है। प्रकृति ने यह व्यवस्था इसलिए की है ताकि प्राण जगत शीतकाल को छोड़ने और ग्रीष्मकाल में प्रवेश करने का अभ्यस्त हो जाए। ऐसा ही अन्य सन्धिकालों में भी होता है। जैसे बच्चा एक दम से जवान नहीं होता जवान एक दम से बूढ़ा नहीं होता और दिन एक दम से रात में परिवर्तित नहीं होता उसी तरह शीतकाल भी एक दम से खत्म होकर ग्रीष्म काल एकदम से शुरू नहीं होता। लिहाज वसन्त ऋतु सन्तुलन बनाने की ऋतु है क्योंकि अब ऋतु परिवर्तन के कारण हमारे आहार विहार में धीरे-धीरे परिवर्तन करना जरूरी हो जाता है ताकि हम आने वाली ग्रीष्म ऋतु के साथ समायोजन (Adjustment) कर सकें। वसन्त ऋतु का यही महत्व है और यही सही उपयोग भी।

वसन्त ऋतु के विषय में चरक संहिता में कहा है

वसन्ते निश्चित श्लेष्मा दिनकृद्ग्राभिरीरितः ।  
कायान्नि बाधते रोगास्ततः प्रकुर्वन्ते बहून् ॥

- चरक संहिता सूत्र ६/२२

अर्थात् हेमन्त ऋतु में संचित हुआ कफ वसन्त ऋतु में सूर्य की किरणों से प्रेरित (द्रवीभूत) होकर जठरग्नि को मन्त्र कर देता है अतः अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

● बहुत परिश्रम और कम खुराक, बहुत काम करना और कम विश्राम बहुत विन्ता करना और कम निद्रा बहुत आहार करना और कमजोर पाचन शक्ति, बहुत खर्च करना और कम आय, बहुत भोग विलास करना और कमजोर शरीर ये सब दुखद संयोग हैं अर्थात् ऐसी स्थिति दुख देने वाली ही होती है।

आहार - ऋतु परिवर्तन का ध्यान में रख कर हमें वसन्त ऋतु में अपने आहार में उचित परिवर्तन करने हाग। आयुर्वेद इस विषय में कहता है *गुर्वम्लक्षिग्धमधुर दिवास्वप्न च वर्जयेत्* अर्थात् वसन्त ऋतु में भारी खट्टे चिकने और मीठे पदार्थों का आहार करना एवं दिन में सोना वर्जित किया है अर्थात् इतने काम नहीं करना चाहिए। इन दिना में सुपाच्य याने जल्दी हजम होने वाला हलका आहार ही लेना चाहिए। भाजन में छिलके वाली मूंग की दाल हरी शाक सब्जिया मौसम के फल अदरक शहद एत को साते समय दूध में जग सी पिसी हल्दी मिला कर सेवन करना चाहिए। भोजन ताना और उचित समय पर करना चाहिए। चैत्र मास में प्रतिदिन प्रात काल नीम के नये पर्तों को (कोपलो) १०-१५ के लगभग संख्या में खूब चबा चत्रा कर चूसते रहना चाहिए और महान करके निगल जाना चाहिए। इसके साथ १ २ काली मिर्च भी चबा ली जाए ता और लाभप्रद होता है। पूरे चैत्र मास के दिना में प्रतिदिन यह प्रयोग करते रहने से वर्ष भर तक चर्मरोग रक्तविकार और ज्वर के आक्रमण से बचाव करन की क्षमता उत्पन्न होती है। इस ऋतु में बड़ी हरड का चूर्ण ३ से ५ ग्राम मात्रा में लेकर थोडे शहद में मिला कर प्रात काल चाट लेना चाहिए। यह प्रयोग रमायन के लाभ करता है। इन दिना में कफ के कुपित रहने से खासी सर्दी जुकाम गले में खराश व दर्द होना टासिलिस में दर्द (टासिलाइटिस) हाना हलका सा ज्वर हाथ पैरों में दर्द या टूटन हाना आदि व्याधिया होती है। मौसम का सन्तुलन ठीक नहीं रहता याने कभी गर्मी तो कभी सर्दी पडती है इसकी वजह से शरीर पर कुप्रभाव पडता है और मौसमी बीमारिया हाता है। इन व्याधियों का दूर करने के लिए कुछ घरलू उपाय प्रस्तुत है

खाने का नमक ५० ग्राम खाने का सोडा ५० ग्राम और पिसी हुई फिटकरी ५ ग्राम तीना का खून अच्छी तरह मिला लें और एक शाशी में भर कर अच्छा टाइट बकन लगा कर रख लें। एक गिलास पानी कुनकुना गरम कर लें और इसमें १ चम्मच यह मिश्रण घाल कर गरारे करें। यह गरारे सुबह उठते समय दोना वक्त के भोजन के बाद और रात को सोने से पहल अवश्य करना चाहिए। रात को गरारे करने से पहल एक कप गरम दूध में आधा चम्मच (लगभग ३ ४ ग्राम) पिसी हल्दी घोल कर पी लें इसके बाद गरारे करें। दूध हल्दी का पयोग ३-४ दिन या आवश्यकता के अनुसार करें। इसके आधा घण्टे बाद ठण्डा पानी या कोई भी खाद्य या पेय पदार्थ का सेवन नहीं करना चाहिए। इस नियम का पालन अवश्य करें।



दूमय उपाय तुलसी का कटा सत्र करना है। इसका प्रयोग ८ १० दिन का लाभ न होने तक करना चाहिए। काश त्रिधि इस प्रकार है

तुलसी की ११ पत्ता कटा मिर्च २ एक चुटका मिमा तथा नमक ३। चुटकी पिसी साठ कली मिर्च कूट ल और चार चोंच २ कप पाना में डाल कर उबने। जब पानी उबने तक उबलने आधा कप शय बच तत्र उतार कर छान ल। इस कढ़क आधा सुरह और आधा रात का साते समय पा ल। रात का पात समय इस गरम कढ़ जरूरी नहीं सिर्फ ठंढा हुआ रखना जरूरी है। इसका चार आधा घण्टा तक ठंढा पन न पिए। गले का ठण्डी हवा और ठण्ड से बचना चाहिए तथा अधिक शातन प्रकृति के छट्टे एव तल हुए पदार्थ का सेवन बन्द रख कर ये उपाय करना चाहिए। प साफ़ रखना चाहिए अर्थात् सुरह शाम शीघ्र अवश्य जाना चाहिए।

विहार - आहार की तरह वमन्त ऋतु में विहार याने रहने सहने और दिन ब भी ठाक रखना चाहिए। इन दिना प्रात जल्पा उठकर वायु सेवन के लिए घूमने जा यागासन या हल्का व्यायाम करना या दौड़ लगाना पाना में तैरना उबटन लगाकर प तैल मालिश कर कुनकुने गरम जल से अथवा अभ्यास हो ता ताजे ठण्डे जल से छन करना चाहिए। यागासन या हल्का व्यायाम करने वाले स्नान के बाद भा यागासन अथवा व्यायाम कर सकत है। इन दिना दर रात तक जागना सुरह दर तक सोये रहना औ दिन में सोना उचित नहीं। शाम का देर से भोजन करना भी उचित नहीं हला।

एक बात का ध्यान रखना जरूरी है कि आने वाले ग्रीष्म काल में ऋतु के प्रभ से पाचनशक्ति उतनी अच्छी नहीं रह सकेगी जितनी शीतकाल में थी लिहाजा इस बल ऋतु में हम अपनी पाचनशक्ति को ध्यान में रखकर उचित आहार विहार करने क आदत डालनी होगी।

## ग्रीष्म ऋतु चर्या

(Regimen of Summer Season)

ग्रीष्म ऋतु आदान काल की चरम सीमा होती है याने इस काल में सूर्य पू तजी पर होता है और उसकी प्रचण्ड किरण ससार के जलीय अंश का शोषण करती जिससे नदी तालाव झील का पानी सूख जाता है वक्षो की हरियाली नष्ट होता है और प्राणिया के शरीर का जलनयाश भी कम होता है जिससे प्यास का अनुभव होता है, इस ऋतु में दा बाता का ख्याल सबसे ज्यादा रखना स्वास्थ्य रक्षा के लिए जरूरी होता है पहली बात किसी भी कारण से शरीर में जलनयाश की कमी (Dehydration) न होने पाय और दूसरी बात पेट खराब न हो याने अपच और कब्ज की स्थिति न बनने पाये।

आहार - ग्रीष्म ऋतु में हमें ऐसा आहार करना चाहिए जिसमें मोठे (मधुर रस) शीतल प्रकृति के चिकनाई वाले (स्निग्ध) रसील पदार्थों को शामिल किया गया हो मौसमी फलों का यथाशक्ति सेवन करना हितकारी होगा। नमकीन खटाईयुक्त कढ़ू वाले तथा गरम प्रकृति के पदार्थ तल हुए और तेज मिर्च मसाले वाले पदार्थों का सेवन



ग्रीष्म ऋतु में भूख से एक रोटी कम हा खाना अच्छा हाता है ज्याग खाना इसलिए इन दिनों अधिक मात्रा में भाजन न करना ही अक्लमन्दी है। कम खाए लकिन खूप चवाचवा कर खाए ता ज्यादा गुणकार हाता है। ज्यादा मात्रा में खाकर हजम कर पाने से थोड़ी मात्रा में खाकर अच्छी तरह हजम कर लना अच्छा हाता है। भाजन के अन्त में एक डकार आती है। यह डकार आते ही भोजन बन्द कर देना चाहिए। डकारते जाना और खाते जाना उचित नहीं। एक माटा सिद्धान्त याद रखें कि कम खाना और गम खाना स्वास्थ्य की रक्षा करने वाले काम है। गर्मी क दिना में सुबह उठ कर दात मुह साफ कर शौच जाने से पहले ठण्डा पानी पीना और रात को सोत समय मूत्र दूध पीना हितकारी हाता है। हो सक तो सुबह के पानी में नीबू निचाड कर और रात के दूध में १-२ चम्मच घी डाल कर सेवन करना चाहिए। यह उपाय क्रब्ज और गं में बढी हुई गर्मी नष्ट करता है।

विहार - इन दिनों तेज धूप गरम हवा और ज्यादा गरमी से बचाव कर चाहिए। घर से बाहर निकल तो एक गिलास ठण्डा पानी पी कर निकलें और सिर क तेज धूप से बचाने का उपाय करके निकलें ऐसा करने से लू नहीं लगती। इन दिन यात्रा करना हो तो २-४ बतारो और देहरादून वाली अमृतधारा या इन्दौर वाली प्राणमु साथ रखें। कभी जी मचलाए उल्टी जैसा जी करे सिर दर्द हो ता २ ४ बूद दवा बतर पर टपका कर खा लेने से तुरन्त आराम हाता है। रात अगर देर तक जागना पड़े १ दस बजे के बाद हर घण्टे से १-१ गिलास पानी पीना चाहिए। इससे वात और पि कुपित नहीं हो पाते। बाहर से घर लौटने पर थोड़ी देर विश्राम करके शरीर क पमा सुखा लें और शरीर ठण्डा होने पर ही पानी पिए। यू तो प्यास का वेग कभी भा रकना अच्छा नहीं लकिन ग्रीष्म ऋतु में विशेषकर प्यास के वेग को रकना नहीं चाहिए। शोषाग सादवा बाधिर्य सम्मोह भ्रम हृदयगदा के अनुसार प्यास के वेग को रकने याने पानी न पीने से मुह सुखना अगो में शिथिलता बहरापन मूर्च्छा जैसी आना चह आना और हृदय को पीडा हाता आदि परिणाम हाते है।

इन दिनों सुबह जल्दी उठकर नित्यकर्मों से निवृत्त होकर विद्या अध्ययन कर और सूर्यादय से पहले थोड़ी दूर तक दौडना या टहलना चाहिए। स्वास्थ्य की रक्षा का वाला यह बेजोड़ और मुफ्त का उपाय है। सुबह सूर्यादय से पहले वायुमण्डल शुद्ध, निर्विकार और प्राणवायुयुक्त हाता है। इस वक्त वायु सेवन करने से हमार फेफ शुद्ध और बलवान रहते हैं जिसस फिर दिन भर क दूषित और विपाक्त वायु मण्डल हमार फेफडा पर असर नहीं हा पाता और हम दिन भर चुस्त दुरुस्त तथा फुर्ती (Smart) बने रहत हैं। ख्याल रहे, इस नियम का पालन करने में आलस्य व लापरव कदापि न करें। याद रखें सुबह जल्दी उठना तप है और रात को देर तक जागना त है। ग्रीष्म काल में प्रात स्नान क बाद ही यागासन या हलका व्यायाम करें। दौड कूदन और झटक से उठने बैठने वाले व्यायाम करते समय जाघया या लगेट पहन चाहिए ताकि अण्डकाश (Scrotum) को झटक न लग। व्यायाम हलका और व

● असफलता से निराश नहीं होना चाहिए बल्कि इसे एक चुनौती की तरह स्वीकार करके दुगुने उत्साह से फिर प्रयत्न करना चाहिए। सफलता और असफलता एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। जो उठता है वहीं तो गिरता है गिरते हैं शह सवार ही मैदाने जग में। जीवन में उतार चढाव तो आते ही हैं, इनसे परेशान नहीं होना चाहिए।

मात्रा में ही करें पर करें जरूर। योगासन या व्यायाम करना शरीर को मजबूत और स्वस्थ रखने वाला मुफ्त का उपाय है।

## वर्षाऋतु चर्या

(Regimen of Rainy Season)

वर्षा ऋतु शुरू होने तक आदान काल समाप्त हो चुका होता है जा कि - आदत्ते पृथिव्या सौम्याश प्राणिनां बल चेत्यादानम्' के अनुसार चूकित उत्तरायन काल पृथ्वी के सौम्य अंश और प्राणियों के बल को ले लेता है अतः उसे 'आदानकाल' कहा जाता है। वर्षा ऋतु से सूर्य दक्षिणायन हो जाता है और 'विसर्ग काल' शुरू होता है जो कि- विसृजति ददाति पृथिव्या सौम्याशं प्राणिना बल चेति विसर्ग - के अनुसार दक्षिणायन काल पृथ्वी को सौम्याश और प्राणियों को बल देता है अतः इसे विसर्गकाल कहते हैं। आप आदानकाल और विसर्गकाल का विशेष विवरण पृष्ठ ११४ ११५ पर प्रस्तुत किये गये चार्ट पढ़ कर जान चुके होंगे।

वर्षा ऋतु में शुरू शुरू के दिनों में वर्षा का जल जब गर्मों से तप्त हुई भूमि पर गिरता है तो भूमि से भपके छूटते हैं इन दिनों जल का अम्ल विपाक होने से हमारी जठराग्नि (पाचक अग्नि) अत्यन्त क्षीण हो जाती है जो कि ग्रीष्म ऋतु और आदान काल के प्रभाव से पहले से ही क्षीण हो चुकी होती है। इससे वर्षा काल में खास कर वात दोष कुपित रहता है। वैसे पित्त और कफ भी कुपित हो सकते हैं पर प्रधान रूप से वात तो कुपित होता ही है।

यू वर्षा ऋतु सुहानी भी लगती है क्योंकि ग्रीष्म काल की भयानक गर्मी से रहत मिनती है रिमशिम फुहारों गिरना बादल गरजना और बिजली कड़कना घड़ा सुत्तना मालूम देता है। भार तो बादलों की गर्जना सुन कर इतने प्रसन्न होते हैं कि नाचने लगते हैं। तुलसीदास जी ने राम चरित मानस में वर्षाकाल का बहुत अच्छे वर्णन किया है। इन दिनों कोयल की कूक की जगह मेंढक़ों की आवाज़ सुनाई देने लगती है। महापरिवराम ने इस घटना का जिक्र करते हुए कहा था कि कोयल इन दिनों इर्गिनर चुप हो जाती है कि अब दादुर यत्ता भये हम को पूछत कौन ? लजिन तुनसैगमजी कजा है

दादुर धुनि चहुं दिसा सुगई। बंद पडहि जनु बडु समुगई।।

अर्थात् वर्षाकाल में सब तरफ से दादुर (मेंढक) ध्वनि इस तरह से सुनाई देता

है जैसे ब्राह्मण समुदाय एक स्वर में यद-पाठ कर रहा हो। वर्षा काल का वर्णन उन्हीं इस प्रकार किया है-

वर्षाकाल मेघ नभ छाए। गरजत लागत परम सुहाए।  
धन धमड नभ गरजत घोरा। प्रिया हीन डरपत मन मोरा।।

ऐसा वर्षाकाल तभी सुहाना लग सकता है जब हमारा स्वास्थ्य अच्छा और शरीर निराग हो अन्यथा मजा किरकिरा हो जाएगा क्योंकि तब न तो हम भुट्टे सक कर खा सकगे न गरम गरम भजिए खा सकग जो कि वर्षा के दिनों में बनाये खाये जात है। इसके लिए पाचनशक्ति अच्छी हो यह जरूरी है वरना दस्त, अतिसार आदि की शिकायत हो जाती है।

वर्षाकाल में सबसे जरूरी और ध्यान देने योग्य काम है जल की शुद्धता पर ध्यान देना क्योंकि इन दिनों नदी तालाब आदि का जल दूषित मटमैला और गन्दा हो जाता है। इन दिना यदि जल दूषित और मैला हो तो इसे उबाल कर ठण्डा करके पीना चाहिए। हर किसी जगह या होटल वगैरह का पानी देख कर ही पीना चाहिए। अगर पानी गन्दा हो तो नहीं पीना चाहिए।

आहार - इन दिना ऐसा आहार नहीं लेना चाहिए जो देर से पचता हो अपच करता हो वरना वात कुपित होने से गैस टूबल पेट फूलना जोड़ों में दर्द होना दमा याने धास कष्ट होना गठिया आदि की शिकायत हो जाएगी। बासे रूखे और उष्ण प्रकृति के पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। इन दिनों गाय भैंस कच्ची घास खात है इससे उनका दूध दूषित रहता है इसलिए श्रावण मास में दूध और भादो में छाछ का सेवन करना तथा श्रावण में हरी पत्ती वाली शाक सब्जी का सेवन करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होने से नहीं करना चाहिए। इस ऋतु में छिलके वाली मूंग की दाल में पचकोल का चूर्ण डाल कर खाना हितकारी होता है। साठ पीपल पीपलामूल चव्व और चित्रक (चीते) की छाल - इन पाचो को पचकोल कहत हैं। इन्हें १०० १०० ग्राम कूट पीस कर मिला कर शीशी में रख लेना चाहिए और दाल बनते समय १ २ चम्मच (लगभग ५-१० ग्राम) मात्रा में डाल कर दाल बनाना चाहिए। इस मौसम की खास चाज हाते है आम और मका क भुट्टे। इनको सेवन करने में कुछ सावधानिया रखना चाहिए। आम खट्टा न हो पाल स उतरा हुआ बन्बू वाला और खरब सफ़ न हो। इस चूस कर खाना और ऊपर से माठा दूध पीना चाहिए। इसका रस निकाल कर अमरस बनाया य खाया जाता है। इस रस में भी उचित मात्रा में दूध मिलाया जाता है। यदि एक घन्के के आहार में सुत्रह या शाम केवल आम चुम कर दूध पिया जाए तो ४० दिन में शरीर में बहुत बल वर्ण बढ़ता है और शरीर पुष्ट व सुदौल हो जाता है। दुयन् पतने बर्चा के लिए यह उपाय अति उत्तम है। कच्चे आम का छाल-कष्ट पर धुन में सुत्रा लेते है इस अमचूर कहत है। अमचूर खटाई के लिए दाल शाक में दालन जाता है या चटना में। बर्चा का अमचूर और इमली की खटाई का सेवन बहुत



कर पोछने के बाद ही धुले हुए वस्त्र पहनना चाहिए। इन दिना ज्यादा परिश्रम या व्यायाम नहीं करना चाहिए। दिन में सोना, वर्षा में ज्यादा देर तक भीगना नदी में स्नान करना और गीले वस्त्र जल्दी न बदलना हानिकारक होता है। इन दिना अल्प मात्रा में शाक का सेवन उपयोगी रहता है। सीलन भरे बदनबूदार अर्धे और गन्दे स्थान पर रहना ज्यादा देर ठहरना इन दिना में उचित नहीं होता। तैल मालिश या उबटन करके स्नान करना और हल्के वस्त्र पहनना चाहिए। रात में कहीं जाना हो तो टार्च या लाइटेन लाना ही जाना चाहिए। अज्ञात जलाशय में घुसना और नदी में स्नान करना उचित नहीं। नौ पैर जाना और अज्ञात स्थाना पर रात में जाना भी उचित नहीं क्योंकि वर्षाकाल में कड़े काटे या कील लगने से हानि होने की सम्भावना रहती है। इन दिनों जहरीले कीड़े लाल बिच्छू आदि निकला करते है। इनसे सावधान रहना चाहिए।

वर्षाकाल में रसायन के रूप में बड़ा हरड का चूर्ण समान मात्रा में पिसा हुआ सेन्धा नमक मिला कर प्रातः काल फाकना चाहिए। इसे १-२ (छोटे) चम्मच मात्रा में फाक कर ठण्डा पाना पी लेना चाहिए। वर्षाकाल समाप्त होने पर शरद ऋतु में बड़ा हरड के चूर्ण के साथ सेन्धा नमक न लेकर समान मात्रा में शकर का प्रयोग किया जाता है।

## शरद ऋतु चर्या

(Regimen of Beginning of Autumn Season)

शरद ऋतु के दिनो में सूर्य की तेज किरणा क कारण बहुत प्रचण्ड गर्मी पड़ती है जिससे वर्षा ऋतु में संचित हुआ पित्त इन दिनो में कुपित होता है यह शरद ऋतु का विशेष बात है। आयुर्वेद का कहना है-

वर्षाशीतोचिताङ्गाना सहसैवाकर्शिमभि ।

तप्ताना संचित वृष्टौ पित्त शरदि कुप्यति । ।

- अष्टांग हृदय सूत्र ३/४९

अर्थात् वर्षाकालीन शीत जिनके शरीर को सात्व्य (Satt) हा गया है ऐस लोग के शरीर सूर्य की प्रखर किरणो से सहसा ही गरम होने पर वर्षा ऋतु में संचित हुआ पित्त शरद ऋतु में कुपित होता है। यही बात चरक संहिता के सूत्र स्थान ६/४९ में भी कही गई है। इस ऋतु में वात दोष शान्त रहता है।

आहार - शरद ऋतु वस्तुतः वर्षाकाल और शीतकाल का सन्धिकाल होती है। जस वसन्त ऋतु शीतकाल एव ग्रीष्मकाल की सन्धिकाल होती है। इन दिनो की प्राण्यकाल की धूप में भी तेज हाने से शरीर में पित्त प्राकृतिक रूप से कुपित अवस्था में रहता है। इन दिनो में पित्त बढ़ने से भूख और जठराग्नि मन्द रहती है लिहाजा धूप खुल कर भूख लगने पर ही भोजन करना चाहिए। भोजन में मधुर रस युक्त हल्के मुपाय्य शातल प्रकृति के तथा कुछ तिक (तीखे) रस वाले पदार्थो का सेवन करना चाहिए क्योंकि ये पदार्थ पित्त का शमन करने वाले होते है। शरद ऋतु में दूध चाक

● हमारी भलाई चाहने घाला पराया भी हो ता भी अपना हा जाता है जबकि हानि करने वाला अपना भी अपना नहीं हाता बल्कि शत्रु होता है। देखिए न! रोग और विकार आखिर तो अपन शरीर में ही पैदा होते ह, इसी में रहते और पनपते ह फिर भी शरीर को कष्ट देते हैं और नष्ट करते हैं जबकि दूर जगल में पदा हुई जडी बूटी शरीर के कष्ट मिटाती है और प्राण रक्षा करती है।

की खार जरूर खाना चाहिए। शरद पूर्णिमा की रात को दूध चावल की खीर खाने की परम्परा इसी उद्देश्य से चली आ रही है। इन दिना खट्टे क्षारयुक्त तज मिर्च मसालदार, तल हुए, बसन क बने व्यजना का सेवन नहीं करना चाहिए। यदि पित्त बहुत बढ़ा हुआ (कुपित) हो ता हलका जुलाव लेने से मल मार्ग से पित्त निकल जाता है। पित्त कुपित हाने पर प्रकृति भी उल्टी या दस्त द्वारा पित्त बाहर निकाल दिया करती है। इन दिना प्रात चाय न पीकर पहले ठण्डा जल पीकर शौच जाना फिर दूध पानी समभाग मिला कर थोड़ी शकर डाल कर लस्मी बना कर पाना चाहिए। दिन में ६ ७ गिलास पाना घण्टे घण्टे भर से पीना चाहिए। इससे शरीर में गर्मी बढने नहीं पाती।

विहार - इन दिना सीधी धूप स बचना बहुत जरूरी होता है। अधिक परिश्रम और व्यायाम नहीं करना चाहिए। सुगन्धित और मासमी फूला की माला धारण करना या फूलो की सुगन्ध लेना खस का इत्र लगाना तथा चान्दनी रात में बैठना या धूमना अच्छा हाता है लेकिन चादनी रात में याने खुले म सोना नहीं चाहिए। इन दिना आहार विहार ग्राय्म काल क आहार विहार स काफी कुछ मिलता जुलता है। इन दिना रसायन के रूप में बडी हरड का सेवन करने वाला को समभाग शकर मिलाकर पूर्ववत् विधि स प्रात काल सवन करना चाहिए। दिन में साने से शरीर में ऊष्मा बढती है जिसस पित्त प्रकोप बढता हे अत इन दिना दिन में सोना उचित नहीं।

इस प्रकार षड् ऋतुचर्या पूरी हुई। आपको चाहिए कि इन सभी छ ऋतुआ के आहार विहार के विवरण को ठीक से स्मरण रखें ध्यान रखें और अभी से यथाशक्ति ऐसे प्रयत्न करें कि उचित आहार-विहार करने और अनुचित आहार विहार न करने का अभ्यास हो जाए। याद रखिए स्वास्थ्य की रक्षा करने के प्रयत्न का पहला कदम ऋतुचर्या का उचित ढग से पालन करना ही है। यदि आप ऐसा नहीं करोगे तो स्वास्थ्य का रक्षा न कर सकोगे आर पहल मासमी बामारिया के शिकार हागे बाद में जो जो दाघ शगर में बढंग उनसे पैदा होने वाले रोगो के जाल मे फस जाएगे। जानबूझ कर खाई में कूदना अक्लमन्दी नहीं।

आयुर्वेद न एक महत्वपूर्ण बात और बताई है इसे भी आप ख्याल में ल लें। ऋतुचर्या का पालन करत हुए आपको यह बात भी ख्याल मे रखनी होगी कि ऋतुआ न मन्थिमाल में कुछ विशेष सावधानिया रखना जरूरी होता है।



अष्टाग हृदय म कहा गया है -

ऋत्नोरन्त्यादिसप्ताहावतु मन्थिरिति स्मृत ।  
तत्र पूर्वा विधिस्त्यान्य सेवनीयाऽपर क्रमात् ॥  
असात्प्यजा हि रोगा स्य सहसा त्यागशीलनात् ।

- अष्टाग हृदय सूत्र ३/५८

अर्थात् चालू ऋतु का अन्तिम सप्ताह और आने वाली ऋतु का प्रथम सप्ताह य १४ दिन ऋतु सन्धिकाल के होते हैं। इस काल में पूर्व ऋतु की चर्या धार धार छोड़ना और आने वाली ऋतु की चर्या धीरे धीरे शुरू करना चाहिए। सहसा किन्म विधि का पूरी तरह छाड़ देने या तत्काल पूरी विधि शुरू कर देने से 'असात्प्यज्य' रण न जाते हैं। अत एक दम से ऋतुचर्या न बदल कर धीरे धीरे परिवर्तन करना चाहिए जैसे सन्ध्याकाल में धीरे धीरे दिन डूबता है और धीरे धीरे रात होती है। प्रात कालान सन्धिकाल में भी ऐसा हा हाता है।

इस प्रकार से ऋतुचर्या का पालन न करने पर युक्ति और भावा के अनुसार निष्प गया भाजन भी लाभ नहीं बल्कि हानि करता है। ऐसा क्या होता है इसी शका का समाधान करने क लिए आयुर्वेद ने षडऋतुचर्या का यह वैज्ञानिक विवरण प्रस्तुत किया है। मानव जगत के लिए ऐसा ज्ञान देने वाला एक मात्र शास्त्र आयुर्वेद ही है बाद में ता ससार भर के शास्त्रो न इस विवरण का ही अनुकरण किया है लिहाजा शरद, ग्वाग्मथ्य और चिकित्सा का आदि स्रोत आयुर्वेद ही सिद्ध होता है जिसने सम्पूर्ण मानव जाति को सबसे पहले यह ज्ञान दिया और ज्ञान भी ऐसा कि जिसकी कोई बात आज भी गलत सिद्ध नहीं हो पाती। हम इस अद्भुत शास्त्र का अध्ययन कर इससे लाभ उठाकर मनुष्य यानि मं जन्म लेने को सार्थक करना चाहिए।

## जीवन का उद्देश्य

कोई व्यक्ति व्यवसाय करता है कोई व्यक्ति नौकरी करता है कोई पशुदूरी करता है तो कोई अन्य उद्योग करता है। आप उनसे पूछें कि यह सब किसलिए करते हा तो उत्तर मिलेगा पैसा कमाने के लिए। फिर पूछें कि पैसा किसलिए कमाने हो ता उत्तर मिलेगा उदर पोषण और जीवन निर्वाह के लिए। फिर पूछें कि उदर पोषण और जीवन निर्वाह किसलिए करते हो तो उत्तर मिलेगा जिन्दा रहने के लिए। फिर पूछें कि जिन्दा किसलिए हो? तो इसका सही उत्तर मिलना मुश्किल है। जीवन का उद्देश्य यदि सिर्फ जीवन का निर्वाह करना याने इसे व्यतीत करना ही है तो यह उद्देश्य वा कौड़ा का है। ऐसा तो पशु पक्षी भी कर रह हैं और हमसे ज्यादा मजे क साथ कर रहे ह। फिर हम में और पशु पक्षियों में अन्तर क्या रहा इस पर चिन्तन मन्न किया करें।

## वेग (Urges)

वेग (Urges) दो प्रकार के हात हैं - (१) रोकने योग्य यान धारण करने योग्य (Suppressible Urges) और (२) न रोकने योग्य याने अधारणाय वेग (Non Suppressible Urges) आयुर्वेद ने पहल न रोकने योग्य वेगो का विवरण दिया है अतः हम भी आपको पहले न रोकने योग्य वेगो का ही परिचय दे रहे हैं।

### अधारणीय-वेग (Non Suppressible Urges)

जो कुछ भी हम आहार करते हैं उसका उचित पात्रन हान पर सार रूप अशुद्धता हमारे शरीर के काम आ जाता है शेष असार एवं व्यर्थ अशुद्ध मल मूत्र आदि के रूप में शरीर से बाहर निकल जाता है ताकि शरीर स्वस्थ और निर्विकार रह सके। यदि मल मूत्रादि के वेगो को रोकने जाएं तो शरीर स्वस्थ नहीं रह सकता। इन वेगो का रोकने से हानि वाली हानियाँ का विवरण प्रस्तुत है। अधारणाय वेग १३ प्रकार के हात हैं—

तेरेह अधारणीय वेग - (१) मूत्र (२) पुरीष (मल) (३) रतस् (शुक्र) (४) वात (अपान वायु) (५) वमन (उलटी) (६) छींक (७) डकार (८) जम्भाई (९) भूख (१०) प्यास (११) आसू (१२) नींद और (१३) परिश्रम से उत्पन्न श्वास के वेगो को बुद्धिमान रोकना नहीं याने **याने इन्हें न रोकना ही बुद्धिमानी है।**

अत्र सन्धेप में इनको रोकने से होने वाली हानियाँ का विवरण प्रस्तुत करते हैं ताकि आप इन हानियाँ से परिचित हो सकें और इन वेगो को न रोक कर **इन हानियो से बच कर अपने स्वास्थ्य की रक्षा कर सकें** क्योंकि ये वेग किन्हीं न किसी प्रकार की शारीरिक अनिवार्य क्रिया के प्रतीक हैं। यह हो सकता है कि इनमें से किसी वेग को रोकने का तत्काल कोई परिणाम आपके सामने न आए और आप समझें कि बस कुछ हाता जाता नहीं पर ऐसा साचना ठीक नहीं। **एक छोट खाने से कोई चीज़ न भी टूटे तो भी कमज़ोर तो होती ही है यह बात ध्यान में रखें।** कभी कभी ऐसा भी हाता है कि किसी वेग को रोकने से स्थायी व्याधि उत्पन्न हो जाती है यथा

वातविण्मूत्रजम्भाऽश्रुक्षवाद्गारवमीन्द्रियै ।

व्याहन्यमानरुदितैरुदावर्तो निरुच्यते ॥

- सुश्रुत संहिता उत्तर ५५/४

अर्थात् अपान वायु मल मूत्र जम्भाई आसू छींक डकार वमन और शुक्र इनके उन्नि (उत्पन्न) वेगो को रोकने से उदावर्त राग उत्पन्न होता है। उदावर्त किम् कहते हैं? इस प्रश्न का उत्तर **ऊर् ऊर्ध्वं वातविण्मूत्रादीनामावर्तो भ्रमण यस्मिन् स उदावर्त** के अनुसार वायु मल और मूत्रादि का ऊपर की ओर भ्रमण करना उदावर्त है। इसका

एक परिभाषा और भी है- उदभूतेन वेग विधारणेनऽऽवतस्य वायोर्वर्तनमि  
त्युदावर्तनिरुक्ति ' अर्थात् धारण न करने योग्य वेग को धारण करने (रोकने) से आकर  
(पुन पुन) वायु का विलोम (उलटी) गति से इधर उधर घूमना उदावर्त कहलाता है।  
सुश्रुत संहिता मं. १३ प्रकार के उदावर्त बताये गये हैं। अष्टाग हृदय ग्रन्थ में 'निद्राकास  
श्रम श्वास जुम्भाशुच्छद्विरेतसाम् - के अनुसार कास यान खासा का भा न रोकने योग्य  
वेग बताया गया है।

## वेग रोकने से हानिया

(१) मूत्र का वेग - मूत्र के वेग को रोकने से वसि (मूत्राशय Urinary  
bladder) और लिंग (Penis) में शूल होना मूत्र कच्छ (पेशाब में रुकावट होना)  
सिरदर्द विनाम (वेदना के कारण शरीर का झुक जाना) तथा पेट के निचले भाग में  
शाथ व शूल (Swelling & Pain) होना आदि व्याधिया उत्पन्न होती हैं।

(२) मल का वेग - शोच के वेग को रोकने से पक्वाशय (Duodenum)  
और सिर में वेदना अपान वायु एवं मल का रुक जाना पिण्डलियों में ऐंठन और पेट  
में आघ्रमान होना आदि होने लगता है।

(३) रेतस् (शुक्र) का वेग - कामुक विचार या क्रिया करने से कामोत्तेजन  
बढ़ती है जिससे शुक्राशय में स्राव होने लगता है। यह स्राव मैथुन क्रिया से शिशन  
(Penis) का मूत्र नलिका द्वारा वार्य के रूप में बाहर निकलता है। इसके स्राव का  
क्रिया शुरू होना ही स्वलन की प्रक्रिया (System) कहलाती है। यह प्रक्रिया कामोत्तेजन  
के बिना कदापि नहीं होती। इस स्वलन प्रक्रिया के शुरू हो जाने के बाद किसी भी  
कारण से स्वस्थान से स्वलित हो चुके शुक्र के वेग का रोक देने से अण्डकोश  
(Testicle) शुक्रप्रणाली (Vas deferens) शुक्राशय (Seminal vesicle)  
तथा पौरुष ग्रन्थि (Prostate glands) में सूजन पीडा और भारोपन का अनुभव होता  
है। पौरुषग्रन्थि की निकटता के कारण गुदा (Anus) में भी पीडा का अनुभव होता है।  
कभी कभी पेशाब में रुकावट हो जाती है। अधिवाहित युवको को प्रमेह होने का यह  
मुख्य कारण होता है। सुश्रुत संहिता ने इन लक्षणा के साथ ही शुक्राशमरी और शुक्रस्रवण  
हाना भी इसका परिणाम कहा है। आज के कामुक और श्रम प्रधान धातावरण से  
प्रभावित युवक इस व्याधि से ग्रस्त रहते पाये जाते हैं।

(४) अपान वायु का वेग - इस वेग को रोकने से वात मूत्र मल की  
रुकावट पेट फूलना क्लम (विना श्रम किये हुए थकावट होना) उदर में पाडा सिर  
दर्द एवं वात सम्बन्धी व्याधिया होती हैं।

(५) यमन का वेग - पहले तो यह वेग इतना तात्र होता है कि रोक नहीं  
जा सकता फिर भा इस रोकने से कण्डू (दाँत जैसी छगशा) सूजन भोजन में अरवि  
पण्डू रोग ज्वर, जी मचलाना व मतली हाना जैसी व्याधिया होती हैं।

● काम यासना जैसी कोई व्याधि नहीं क्रोध जैसी कोई अग्नि नहीं लोभ जैसा कोई जाल नहीं, अज्ञान से बढ कर कोई अन्धकार नहीं भूर्खता से बढ कर कोई निर्बलता नहीं, तृष्ण से बढकर कोई दरिद्रता नहीं सन्तोष से बढकर कोई सुख नहीं विद्या से बढकर कोई धन नहीं, माह से बढकर कोई सम्बन्ध नहीं और ईश्वर से बडा कोई भी नहीं।

(६) छौंक का वेग - इसका वेग को रोकने से सिर में भारीपन शूल अर्दित (Facial Paralysis) अर्द्धाविभेदक (आधा सीसा Hemicrania) और ज्ञानन्द्रिया में दुर्बलता आदि व्याधिया होती हैं।

(७) डकार का वेग - इसका वेग का रकन से हिक्का (हिचकी) श्वास का भाजन में अरुचि कम्प हृदय और छाती में जकडन हाती है।

(८) जम्पाई का वेग - इसका वेग रकन से विनाम (शरीर झुकना) आशप (Convulsion) सकाच (अगा में सिकुडन) शून्यता और शरीर तथा हाथ परा में कम्पन शिथिलता व भारीपन आदि लक्षण प्रकट होत हैं।

(९) भूख का वेग - इसका वेग रकन से शरीर में दुबलापन कमजारी शरीर के वर्ण में परिवर्तन और गिरावट अगा में दर्द भोजन में अरुचि चक्कर आना आदि लक्षण उत्पन्न होत हैं। अन्न वै प्राणिना प्राणा के अनुसार अन्न ही प्राणिया का प्राण है। भूख लगन पर भी अन्न ग्रहण न करने से शरीर में दुर्बलता और रक्त की कमा हाती है। इससे शरीर और स्वास्थ्य नष्ट होता जाता है।

(१०) प्यास का वेग - इसका वेग रोकने से कण्ठ और मुँह सूखना थकावट असदाद (Depression) हृदय में पाडा व बहिरापन आदि व्याधिया होती है।

(११) आसुओ का वेग - इनके वेग को रोकने से जुकाम नत्रणग हृदय रोग भाजन में अरुचि सिर में चक्कर व भारीपन होना आदि व्याधिया हाती है।

(१२) नौंद का वेग - नाद का और भूख का वेग रोकना बहुत मुश्किल है। एक कहानत है भूख न देखे सूखे टुकडे नौंद न देखे टूटी खाटिया। फिर भी नौंद का रकन से जम्पाई आना अगा में टूटन तन्द्रा सिर में भारीपन व दर्द आखा में जलन व भारीपन आदि व्याधिया होती हैं।

(१३) श्वास का वेग - श्रम करने से उत्पन्न हुए श्वास का वेग को रकन में ग्लूब हट्टय पीडा घबराहट आर मूर्च्छा आदि व्याधिया हाती हैं। श्रम करने पर शरीर का अधिक प्राणवायु (Oxygen) की आवश्यकता होती है इसीलिए खास इसका पूर्ति

करने के लिए हमारा श्वास बाहर से जल्दा जल्दी प्राणवायु अन्दर खींचता है, इस श्वास के वेग का बढना कहते हैं। इसे विग्राम करके धीरे-धीरे सामान्य हान दना चाहिए।

ये है व १३ वेग जिन्हें न रोकना स्वास्थ्य रक्षा करने के लिए बहुत जरूर होता है। इन अधारणीय वेग की चर्चा करने के बाद अब एम वेग के विषय में आपको बताते हैं जिन्हें रोकना जरूरी होता है अर्थात् धारण करना जरूरी होता है।

## धारणीय वेग (Suppressible Urges)

रुकने योग्य वेग के विषय में कहा गया है -

इमास्तुधारयेद्वेगानहितार्थीप्रित्य चेह च।  
साहसानामशस्ताना मनोवाक्कायकर्मणाम्॥

- चरक संहिता सूत्र ७/२६

इस जीवनकाल में तथा मृत्यु के बाद जन्म जन्मान्तर (अनेक जन्म) में भी अपना हित चाहने वाले व्यक्ति को निषिद्ध (Prohibited) दुस्साहस (Rashness) तथा मन वचन एवं शरीर के निन्दित (निन्दा योग्य) कार्यों के वेगों को रोकना चाहिए।

यह श्लोक में जो अशस्त साहस का उल्लेख किया है उसका मतलब निषिद्ध कर्म से है और बिना विचारे सहसा ही कोई कार्य करने से भी है जिसे दुस्साहस कहते हैं। इस विषय में किरातार्जुनीयम् ग्रन्थ का यह श्लोक उल्लेखनीय है -

सहसा विदधीत न क्रियामविवेक परमापदा पदम्।  
वणुतेहि विपुश्यकारिण गुणलुब्धा स्वयमेव सम्पद ॥

- किरातार्जुनीयम् २/३०

अर्थात् उचित सांच विचार किये बिना कोई भी कार्य नहीं करना चाहिए क्योंकि यह विपत्ति का कारण बन जाता है। सदगुणां पर अपने का समर्पित करने वाली सम्पत्तियां त्रिचारशील मनुष्य का स्वय ही वरण करती हैं।

इस तथ्य को समझ कर बुद्धिमान व्यक्ति भली भाँति सोच विचार करके अच्छे और हितकारी कार्य करते हैं। मन वचन और शरीर के रोकने योग्य वेग को रोकना व्यक्तिगत ही नहीं बल्कि सामाजिक दृष्टि से भी उपयोगी और आवश्यक होता है। मन के बुरे एवं रोकने योग्य वेगों का विवरण इस प्रकार है -

लोभ शाक भय क्रोध मान वेगानुविधारयते।  
नैर्लज्भ्येष्यातिरागणामभिध्यायाश्च बुद्धिमान् ॥

- चरक संहिता सूत्र ७/२७

अर्थात् लालच शाक भय क्रोध अहंकार निर्लज्जता ईर्ष्या अतिराग अभिध्या अर्थात् (अभिध्या पर द्रव्यसह) दूसरे का धन हडपन की इच्छा आदि मानसिक वेगों को रोकना चाहिए, यही बुद्धिमानी है।

● कोई कितना ही ज्ञानी और विद्यावान हो, यदि वह अपने आचरण में विद्या और ज्ञान का उपयोग नहीं करता तो वह मूर्ख ही नहीं प्रतिमूढ है। वह उस जानवर की तरह है जिस पर बहुत सी किताबें लदी होती हैं पर वह उन पुस्तकों के ज्ञान से लाभ नहीं उठा पाता जैसे तपेली और कलछी को स्वादिष्ट व्यजन के स्वाद का आनन्द नहीं मिलता।

इन वेगों को रोक देने से मानस रोग (Mental disease) होने की सम्भावना नहीं रहती। अत्यन्त कठोर, रूखे और बुरे वचन बोलना चुगलखारी व निन्दा करना झूठ बोलना और बेवक्त की बात बोलना - ये वाचिक वेग याने वचन (बोलन) से सम्बन्धित वेग हैं। इनको रोक देने से मनुष्य इन वेगों से होने वाली हानियों से बचा रहता है। दूसरे का पीडा देना परस्त्रीगमन या परपुरुषगमन करना चोरी और हिंसा - इन कार्यों को करने के लिए जो मनोवेग होते हैं उन्हें रोक देना चाहिए। यदि ये वेग रोके नहीं जाते तो ये वेग व्यक्ति को अपने साथ बहा ले जाते हैं और व्यक्ति को कष्टों में फसा देते हैं। जो बुद्धिमान व्यक्ति इन वेगों को पास फटकने नहीं देता याने दूर ही रोक देता है वह व्यक्ति मन, वचन और कर्म से दोष रहित रहता है। स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए यह परमावश्यक नियम है।

यदि आप चाहते हैं कि आपका भावी जीवन स्वस्थ सुखी और समृद्धिशाली हो आपका शरीर स्वस्थ मजबूत और बलवान रहे आपका मन पवित्र बुद्धि तंत्र और मस्तिष्क ज्ञान का भण्डार हो सके तो आप निम्नलिखित श्लोक को कण्ठस्थ (याद) कर लीजिए और दिन में एक बार प्रतिदिन इसका स्मरण कर लिया कीजिए। चरक संहिता में ही कहा है -

सुखार्था सर्वभूताना मता सर्वा प्रवृत्तयः ।

ज्ञानाज्ञान विशेषान्तु मार्गामार्ग प्रवृत्तयः ॥

- चरक संहिता सूत्र २८/३५

अर्थात् सभी प्राणी सुख की कामना करते हैं और उनकी मनोवृत्ति भी सुख पाने की ही होती है पर जो मनुष्य विवेक से युक्त होकर (करने योग्य) कार्य करता है वह सुखकारण मार्ग में रहता है याने सुख पाता है और जो विवेकहीन हाकर (न करने योग्य) कार्य करता है वह दुःख का भागी होता है।

हम जीवन में सिर्फ स्वास्थ्य की ही नहीं बल्कि अन्य चीजों की रक्षा करने में भी तभी सफलता मिल सकती है जब हम विवेक से काम लेकर वे ही काम करें जो श्रेष्ठ और सुखकारण हों। विद्वान और मूर्ख में यही अन्तर है कि विद्वान व्यक्ति भले बुरे की परख करके भले काम ही करते हैं बुरे काम करते ही नहीं जबकि मूर्ख व्यक्ति तत्काल

अच्छे लगने वाले कार्य करता है भले ही परिणाम कुछ भी भोगना पड़े। मन व वा का प्रवाह रोक न पाने वाल भले बुरे परिणाम के विषय में सावते ही नहीं कि - आखिर इसका परिणाम क्या होगा ? और मनमानो किय जात है। बाद में व इसक एम अभ्यस्त हो जाते हैं कि इन कामो को छोड नहीं पाते। इसलिए बुद्धिमानो और भलाइ इसी म ह कि - धारयन्तु सदावेगान् हितैपी प्रेत्य चेह च (अष्टाग हृदय) - क अनुसर इस लाक (जीवन) और परलाक (मृत्यु क बाद का जावन) में अपना हित चाहन वाला मनुष्य जितन्द्रिय (इन्द्रियो को वश म रखन वाला) बन कर राकन याम्य वग का सदा रोके।

## आहार-विहार एव आचार-विचार

आयुर्वेद में चिकित्सा की अपेक्षा पथ्य अपथ्य और उचित आहार विहार क पालन पर ज्यादा जोर दिया गया है। आयुर्वेद प्राकृतिक आचार विचार का पालन करन पर जोर देता है तो इसका कुल कारण यही है कि हम हमारे शरीर और प्रकृति के बीच उचित तालमेल बनाये रखने में सफल हो सके। यदि हम यह तालमेल नहीं रख सके तो इसका निश्चित परिणाम है बीमार होना। बीमार हा कर भी हमें यह तालमेल बनाये रखन हागा वरना इसका निश्चित परिणाम होगा बीमारी का ज्यादा बढ़ना और कुछ काल बाद असाध्य (uncurable) हो जाना। असाध्य रोग अच्छे नहीं होते और रोगी के जीवन को समाप्त करके ही समाप्त होते हैं। इस तालमेल को आप जरा समझने की कोशिश करें।

तालमेल को अट्रैजि में ट्यूनिंग (Tuning) कहते हैं। आप रेडियो पर कितनी रेडिया स्टेशन का कार्यक्रम सुनने के लिए सुई घुमा कर उस रेडियो स्टेशन क मीटर पर लगात हं। जब तक सुई ठीक उस मीटर पर नहीं पहुचती तब तक उस स्टेशन की आवाज सुनाई नहीं देती हालाकि आपका रेडियो चालू हाता है और उधर उस रेडियो स्टेशन का प्रोग्राम भी चालू होता है उसकी ध्वनि तरंग आस पास मौजूद भी होता है पर जरा तक आपके रेडियो की सुई ठीक उस स्टेशन क माटर पर नहीं पहुचती तब तक आपका रेडियो उसकी आवाज का पकड नहीं पाता। सुई को ठीक मीटर पर लगाना ही ट्यूनिंग करना है। रेडियो की सुई माटर से जरा भी इधर उधर हो जाए ता आपके रेडियो रिसावर और ब्राडकास्टिंग स्टेशन (जहा स रेडियो का कार्यक्रम प्रसारित हाता है उस ब्राडकास्टिंग रेडियो स्टेशन कहत हं) क बीच ट्यूनिंग नहीं हा सकती दोनो में तालमेल नहीं हा सकता। वह भी ख्याल रख कि एक बार ट्यूनिंग हा जाए और रेडियो स्टेशन म आन वाला आवाज सुनाई दन लग ता इसका यह मतलब नहीं कि फिर कभी ट्यूनिंग भग हा न हागी। आपने जरा सुई इधर उधर खिसकाई कि ट्यूनिंग भग हुई।

● विद्या और रूपया पैसा दोनों ही धन है पर दोनों में फ़र्क यह है कि विद्या खर्च करने से बढ़ती है जबकि धन खर्च करने से घटता है और खर्च न किया जाए तो उपयोगी नहीं होता। विद्या धन को कोई चुरा नहीं सकता जबकि रूपया पैसा चार चुरा लते हैं। विद्या से धन मिल जाता है पर धन से पुस्तकें तो मिलती हैं विद्या नहीं मिलती।

द्यूनिंग भग होते ही रेडिया स्टेशन की आवाज़ तां गायब हो जाएगा और बंकार की ऊलजलूल आवाज़ें खरखराहट या चर्चचू का शोर सुनाई दन लगगा। यही हाल हमारी शारीरिक मशीनरी का तब होता है जब हम हमारे शरीर को द्यूनिंग भग कर देते हैं। अनुचित आहार विहार और आचार विचार करना ही द्यूनिंग को भग करना है। द्यूनिंग भग करना याने बामार होना है हमार शरीर को कचरा पेटो बनाना है। ऐसा करके हम खुद ही कचरा करत हैं और फिर खुद ही झाड़ू लगात है और कई बार हम दूसरा से झाड़ू लगवाने के लिए विवश हो जाते हैं।

आयुर्वेद हमें चेतावनी देता है-

व्याधिर्मिन्द्रिय दौर्बल्य परण चाधि गच्छति ।

विरुद्ध रसवीर्याणि भुञ्जानोऽनात्मवान्नर ।।

- सुश्रुत संहिता सूत्र २०/१९

अर्थात् जो आदमी अपनी आत्मा और देह के स्वास्थ्य का रक्षा न करके रसनेन्द्रिय (जीभ) के वश में होकर स्वाद के लालच में आकर रस तथा वीर्य (शक्ति) आदि गुणों की दृष्टि से विरुद्ध पदार्थों का सेवन (अनुचित आहार विहार) करता है वह पहले बामारी इन्द्रिया की दुर्बलता का और अन्त में मोत का शिकार होता है।

स्वास्थ्य रक्षा करने का अभ्यास आपको इसी आयु से करना शुरू कर देना चाहिए। ऐसा हम बार बार कह रहे हैं तो वह इसलिए कि बाद में एक तो आप ऐसा कर न सकेंगे क्योंकि आपका स्वभाव बिगड़ चुका होगा और दूसरा फिर उतना लाभ भी न हो सकेगा जितना होना चाहिए। घास की गजी में आग लग जाने पर ५-२५ फूल बचा भी लिये जाए तो उमस कौन सा बड़ा लाभ हो जाएगा? बड़ी उम्र हो जाना या बुढ़ापे आ जाना पर कुछ न हो सकेगा।

आपका चाहिए कि आप अभी चत जाय, सावधान हो जाय, और शुरु हो जाय। शख माना न क्या खूब कहा है

जवानी गोरानशा शेर मर्दे राहे खुदास्त ।

कि धीर खुद न तवानद ज गोशये बरख्यास्त

अर्थात् जो मनुष्य जवानी में एकान्त का उपयोग ईश्वर को याद करने में करता है खुश का राह पर चलता है वही वास्तव में सही मानव (इन्सान) है। बुढ़ापे में



जो ऐसा करता है वह दो कौड़ी का है क्योंकि तब वह कुछ और करना भी चाहे तो कर नहीं सकता।

खुदा की राह पर चलना ही ब्रह्मचर्य का पालन करना होता है क्योंकि ब्रह्म का मतलब है खुदा ईश्वर गॉड वाहेगुरु अल्लाह, भगवान जो भी नाम आप लेना करें और चर्य का मतलब है आचरण करना या चलना यान ब्रह्म के अनुसार चर्या करना या ईश्वर की राह पर चलना ही ब्रह्मचर्य का पालन करना होता है। ऐसा आचरण इस नवयुवाकाल में किया जाए और किया जाता रहे तो ही महत्वपूर्ण और उपयोगी होता है। जैसे भोजन न मिलने पर भूखे रहने का 'उपवास नहीं कहा जा सकता उमी प्रश्न बुढ़ापे में सब तरह स असमर्थ हो जाने पर त्यागी और सयमी बनने का कोई महत्व नहीं कोई उपयोग नहीं। एक शायर न भी ऐसा ही कहा है-

दर जवानी तोबा करदन सीरते पैगम्बरी।

वक्ते पीरी गुमें जालम भेश्वद पाकबाज़।।

अर्थात् धरी जवानी में घुरे कामों से तोबा कर के अच्छा आचरण करना ही माधु स्वभाव है। बुढ़ापे में तो खुखार भडिया भी सीधी सादी भेड जैसा हो जाता है।

लिहाजा यही वक्त है जब आप शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा में रचि लेना सीखें और ऐसे सभी आवश्यक प्रयत्न करने का अभ्यास शुरू कर दें यही हम आपको समझाना चाहते हैं। इस विषय में आपको हमेशा सतर्क रह कर अपना ट्युनिंग ठीक बनाये रखनी होगी तभी आप अपने शरीर व स्वास्थ्य की रक्षा कर सकेंगे। आयुर्वेद में कहा गया है

नगरी नगरस्यैव रथस्यैव रथी यथा।

स्वशरीरस्य मेधावी कृत्येषुवहितो भवत्

चरक संहिता सूत्र ५/१०३

अर्थात् जिस प्रकार नगर रक्षक नगर की रक्षा करने में और सारथि (रथ चालक) रथ चलाने में सदैव सावधान रहता है उसी प्रकार बुद्धिमान व्यक्ति को अपने शरीर की क्रियाएँ करने में सावधान रहना चाहिए।

यह हमारा शरीर भी एक नगर की तरह ही नहीं बल्कि - यत्पिण्डे तद्ब्रह्माण्डे क अनुसार यह शरीर इस ब्रह्माण्ड (सम्पूर्ण जगत) की तरह ही है। अथर्ववेद में कहा है अष्टाचक्रा नवद्वारा देवाना पूरयोध्या। - (अथर्व वेद १० २ ३१) अर्थात् यह शरीर आठ चक्र और नव द्वारों वाली अयोध्या नगरी है।

एमी ही बात एक कवि न भी कहा है-

नव द्वारे का पींजडा ता में पछी पौन।

रहे अचम्मा होत है उड़े अचम्मा कौन।।

कवि कहता है कि यह शरीर नौ दरवाजे वाला एक पींजड़ा है जिसमें आत्मा रूपा पक्षा रहता है। यह इसमें बना रहता है यहा आश्चर्य की बात है। यदि यह शरीर का छाड़ कर उड़ जाए तो इममें आश्चर्य का क्या बात होगी?

● ताम्र क्या है? अच्छी मृत्ति। दुग्ध क्या है? दूध तोलने। हस्ति क्या है? समय पर चूक जाना। चतुर्णा क्या है? कल्पवृक्ष में कुम्भन होना। योनि क्या है? मन और इंद्रियों को वश में रखना। श्रेष्ठ धन क्या है? सर्वविधा का धन। सुख क्या है? सन्मित्र धारण करना। धान्य क्या है? अपने कर्मों का परिणाम।

ऐसे हमें हनर शहर रूपों इस अक्षर्या नामों को न लिख रक्षक करना होना बल्कि सज्जन-मुद्रण सुन्दर और अच्छे भी रखनी होंगी।

यह शिक्षात्मक अर्थक मन में उठ सकती है और उठने भी चाहे कि शहर में जो १ द्वार बना जात है वे कौन-कौन से हैं तो हम आपको इस शहर का सम्बन्धन विधि देते हैं। अनुवेद इसका भी उतर देना है-

श्रवण नयन ध्यान घ्राण गूढ मंत्राणि भव स्रोतासि नराणा बहिर्मुखानि एतन्नेषु  
श्रीणामपराणि च त्रीणि द्वे लनयोरधस्तादकं वह च।

- सुभद्र संहिता शतौ ५१०

अर्थात् दो कान दो आँख एक मुँह दो नासिका छिद्र, एक गुदा और एक मूत्र मार्ग य ९ मार्ग हैं बहिर्मुख हैं। स्त्रियों के शरीर में ३ द्वार अधिक होते हैं। दो स्तनों के और एक योनि मार्ग। कवि ने इसी बात पर आश्चर्य व्यक्त किया है कि इस शरीर के नौ द्वार हमेशा खुल रहने हैं फिर भी इसमें रहने वाला आत्मारूपी घंटी उड़ता नहीं है। उड़ जाए तो आश्चर्य की बात नहीं होना चाहिए।

इस शहर का व्यवस्था रखने के लिए जिस आचरण की जरूरत होती है उस आचरण को ही स्वास्थ्य-रक्षक आचरण कहते हैं। ऐसा आचरण किये बिना हम स्वस्थ और सुखी जीवन कदापि नहीं जी सकते। यदि आप अभी से ऐसे आचरण का अभ्यास शुरू नहीं करेंगे तो बड़े होकर आप भी उन लोगों जैसे हो जाएंगे जो अच्छे और स्वास्थ्य रक्षक आचरण नहीं करने पेंगी और परेशान बन रहते हैं और इलाज कराने पर हज़ारों रुपया नष्ट करने के लिए मजबूर बने रहते हैं। ऐसे लोगों के विषय में एक शायर ने क्या खूब कहा है-

कहने को तो राम के पुजारी हैं हम। | ले ले के खुदा का नाम विस्तारते हैं।  
दावा है कि महबूबे-हक-शिआरी हैं हम। | फिर भी अस्तर दुआ में, नहीं घाते हैं।  
महबूबे जहाँ हुआ जिन औसाफ़ से राम | खात है हराम सुक़्मा पठते हैं नमाज़  
आफ़सोस! उन औसाफ़ से आरी हैं हम। | करते नहीं परहेज़ दया खाते हैं।।

शब्दार्थ - (१) प्रमुख्यान य मग्न। (२) लोकप्रिय (३) सद्गुणों। (४) संभित।  
(५) शार्चना। (६) अन्याय पूर्वक कमा कर खाना।

स्वास्थ्य रक्षक

ये शैर उन लोगों के त्रिपय में कहे गये हैं जा कहते कुछ हैं और कन कुछ है चाहते कुछ है और आचरण कुछ और ही करते हैं याने *वैसा नहीं करते जैसा करना चाहिए। आप बडे होकर कैसा बनना चाहते हैं इसका निर्णय आपको अभी करना होगा और उस निर्णय का पालन भी करना होगा।* यू आप बडे हाकर भल खूब धन कमा लें सुख सुविधाओं के साधन जुटा लें फिर भी तत्र तक सुखी न हा सकेंगे जब तक आप मानसिक और शारीरिक रूप स स्वस्थ न हागे। सुख साधना का जुटा भा लिया और आप के शरीर में उन साधनों को भोगने की क्षमता और शक्ति ही न हुई तो आपके लिए तो सब बेकार ही रहगा न? एक कहावत है *अन्ये पीसैं और कुत्ते खाए* याने नाना प्रकार के यत्न करक कष्ट उठाकर और परशानिया झेल कर आप सुख सुविधा के साधन जुटा भी लें ता दूसरे ही मजे मारेंगे और आप तरसा करेंगे।

आप जवान उम्र म पहुंच कर भी यदि मन और शरीर से जवानों जैसे न हो सके तो ऐसी युवावस्था दो कौड़ी की होगी *बिना टिकिट के लिफाफे जैसी बेग होगी।* सच्ची युवावस्था तो शरीर क स्वस्थ निराग और बलवान रहने पर ही निर्भर रहता है। शरीर को युवा रखने के लिए दवाइयों का सहारा लेने की जरूरत नहीं बल्कि शरीर के अग प्रत्यागा को मजबूत और स्वस्थ रखने की जरूरत होती है *दवाइया तो एक कर्ज की तरह ही होती है कि जैसे हम किसी से कर्ज लेकर अपने खर्च पूरे कर ले पर कर्ज लेकर कब तक काम चलाया जा सकता है?* कर्ज मय ब्याज के वापिस भी तो कंटा पडता है और यह या तो खुद कमा कर वापिस किया जा सकता है या किसी और से कर्ज लेकर बिया जा सकता है। जो खुद कमाई नहीं कर पाते वे ही कर्ज लेने पर मजबूर होत हैं, इधर से कर्ज लेकर उधर और उधर से कर्ज लेकर इधर लौटाया करते हैं याने इसकी टापी उसक सर और उसकी टापा इसक सर रखा करते हैं। जो पुरुषार्थी खुद ही अच्छी कमाई करते हैं उन्हें कर्ज लेने की जरूरत नहीं पडती। कर्ज लेकर गुण्य करना अच्छी बात नहीं क्योंकि कर्ज मागना आधी भीख मागने क बराबर होता है। एक कहावत है कि *जैस औरत का खसम आदमी होता है वैसे ही आदमी का खसम कर्ज होता है।* अब इस दृष्टान्त को शरीर व स्वास्थ्य के मामले पर लागू करें।

हमार शरीर म ऊर्जा शक्ति और पोषक तत्वा का जो निर्माण शरीर की जरूरत की पूर्ति क लिए होता रहता है इसे शरीर की आय याने कमाई कहते हैं। उचित आहार विहार के बल पर शरीर का कारखाना अपनी जरूरत की चीजें अन्दर ही तैयार करता रहता है। जिसका शरीर रोगी हान के कारण एसा नहीं कर पाता उस शरीर की आवश्यकताओं का पूर्ति के लिए ही दवाइयों की जरूरत पडती है याने दवाइया स रोग का विनाश और पोषक तत्वा को पूर्ति करना पडती है। इसी को शरीर क लिए कर्ज लेना कहा जाएगा। जब तक्र शरीर खुद शक्ति और पोषक तत्वा का उत्पादन करने याने अपना कमाई करने लायक नहीं हाता जब तक दवाइयों का कर्ज लत रहना जरूर होता है। जिस व्यक्ति का शरीर स्वस्थ और खुद अपनी पुष्टता पन करन के लायक हा उमे *'व्याधितस्यौषध पथ्य नीरुजस्य किमौषध'* (हितापदेश) क अनुसार औषधि सत्रन की जरूरत हा क्या है। औषधि की जरूरत सिर्फ व्याधिग्रस्त व्यक्ति को ही हाता है और हम

● जो धन का त्यागता है धन उम त्याग देता है। जो समय नष्ट करता है उस समय नष्ट कर देता है। जो धन का पालन करता है धन उमका पालन करता है। ईश्वर के आश्रित होकर अपने कर्तव्य का पालन करता है ईश्वर उमका पालन करता है। जो अपनी आत्मा जैसी दूसरों की आत्मा का समझता है वह किसी स वर नहीं करेगा।

बतत है कि आप एसा स्वास्थ्य रक्षक आचरण करने के अभ्यसी बनें कि अन्क कून लन के लिए भङ्गूर न होना पड।

यहा एक गहरा बन आपका और बन देना चहत हैं अर वह यह कि सब कुछ करत हुए भी हम कर्ज लन की जम्मत कभी न कभी पड भा सकत है। एसा स्थिति बनन के मुख्य रूप से दो कारण हो सकत है। पहला कारण - व्यवसाय या उद्योगपति जब अपन व्यापार और उद्योग का विक्रम एव वितार करना चाहता है तब वह बैंक से शासन से या किसी भी विनाय-मस्था से (Financier Unit) से ऋण प्राप्त करता है। इस प्रकार का कर्ज लना युग नहीं क्योंकि यह जीवन निवृत्त के खर्चों को पूर्ण हेतु नहीं लिया जाता बल्कि विक्रम एव वितार के लिए आवश्यक पूंजी निवेश (Investment) हेतु लिया जाता है। इस दरअसल पूंजी निवेश ही माना जाएगा। इसमें आय बढ़ता है जिसमें लिया हुआ कर्ज बिना परेशानी के चुका दिया जाता है। दूसरा कारण - किसी की आय के स्रोत आन बट जाएं और उस खूब आय होने लगे पर पिछले सकेटकारलोन दिना में नियत कर्ज का भुगतान करने की तरफ (जैसे हफ्ते की म्याद पूरी होना या पहले से दिये हुए चेक की तारीख आज कल में (Due) होना) आजकल में हा ता उम पिछला लिया हुआ कर्ज आज चुकाना पडता है। कर्ज आजकल में लिया नहीं है पर पहले कभी लिया था सो आज चुकाना पड रहा है। अब इस अपन शरण और स्वास्थ्य पर लागू करें।

जैसा अच्छा समृद्ध व्यवसाय या उद्योगपति धनमम्पन होत हुए भी विक्रम एव वितार के लिए कर्ज लता है ता इस कर्ज का ऋण (Loan) नहीं साख जाने प्रच्छिन्ना (Credit) कहा जाता है उसी प्रकार शरण और स्वास्थ्य का अतिरिक्त रूप से बचपन सुख और स्मृतिवान बनाने के लिए, आहार लन के अलावा पौष्टिक पदार्थ मंत्र पल आर बलपुष्टि उदान वाली औषधिया आदि का जो सवन किया जाता है उसे पौष्टिक आहार लेना कहा जाता है। इस रूप में शरण का अतिरिक्त शक्ति मिलने है और स्वस्थ में बढि हातो है। इस पौष्टिक मुख का सवन करना उस ऋण के हा समन है जो व्यापार के विस्तार हेतु लिया जाता है। एसा करना युग नहीं बरनें इस मनल में अर्ज न करे। यह हुआ पहल कारण का मामला अब दूसरा कारण भी समन से।

कई बार धमना हाता है कि हम अच्छा अहर विहर करत हुए भी राग प्रता हो जाते हैं अच्छा अहार विहार करत हुए भी दुख पाते हैं अच्छा करत है ता भा परि-

अच्छ नहीं मिलता चून् अच्छा खात पात हं ता भी अग नहीं लगता शरर पुर्ण सुडाल नहीं हा पाता बल्कि इसक विपरीत एमा ध्यति कभी कभी रोगा भा हा जात है। ऐसी सूरत में यह शका उठ सकता है कि फिर अच्छ आहार विहार का उपयान और लाभ क्या हुआ? इस शका का समाधान कर देना भी हम जरूरी समझत हैं घना ह सकता है कि स्वास्थ्य की रक्षा करने वाले नियमों के प्रति आपको विद्यास न रहे।

इस विषय में भी आयुर्वेद चुप नहीं है। देखिए, एक जगह आयुर्वेद कहता है -

दैवमात्मकृत विद्यात् कर्मयत् पौर्वदैहिकम्।

स्मृत पुण्यकारस्तु क्रियते यद्विहापरम्॥

- चरक संहिता विमान ३/३०

अर्थात् हम जो कर्म पूर्वकाल में कर चुके होते हैं उसे फलित न होने तक दैव कर्म (प्रारब्ध) कहा जाता है और जो कर्म वर्तमान काल में करते हैं उसे पुण्या (क्रियमाण) कर्म कहा जाता है।

पहले समय में (इस जन्म क या पिछले जन्म के) किय हुए कर्म ही जब फलित होकर कोई रोग उत्पन्न करने में कारण होत हैं तब ऐसे कर्मफल द्वारा होने वाले रोग कालज रोग कहलाते हैं। काल की सम्प्राप्ति (फलित) होने पर, होने वाले रोग 'एष कालेषु नियता ये रोगास्ते च कालजा' (चरक संहिता शारीर. १/११२) के अनुसार 'कालज रोग' कहे जाते हैं जैसे इकतरा (एक दिन छोडकर आने वाला ज्वर) तिजरी (दो दिन छोडकर आने वाला ज्वर) आदि।

दूसरी जगह और कहा है -

निर्दिष्ट दैव शब्देन कर्मयत् पौर्वदैहिकम्।

हेतुस्तदपि कालेन रोगाणामुपलभ्यते॥

- चरक संहिता शारीर १/११६

अर्थात् पूर्वकाल (इस जन्म या पिछले जन्म) में किया गया कर्म 'दैव शब्द' से कहा जाता है यह भी काल से (समय आने पर) ही रोगों को उत्पन्न करने का कारण होता है। याने जन्म जन्मान्तर में किये गये पाप कर्मों से भी आज रोग हो सकते हैं। हम कर्मों के फल भोगने से बच नहीं सकते यथा - अवश्यमेव भोक्तव्य कृत कर्म शुभाशुभम् - याने किये हुए शुभ या अशुभ कर्मों का फल हमें अवश्य ही भोगना पडता है। यही कारण है कि कोई जन्म से ही अपग रोगी हीन बुद्धि और अग धन पैदा होता है और कोई पूर्ण स्वस्थ और सुन्दर शरीर वाला पैदा होता है। कोई धन सम्पन्न परिवार में पैदा हाता है और सत्र सुख सुविधाओं द्वारा पाला पोसा जाता है तो कोई निर्धन फटहाल परिवार में पैदा हाता है और नाना प्रकार के कष्ट तथा अभाव भोगता है। यदि यह पिछले जन्मों के कर्मों का प्रभाव न होता तो जन्म लेते ही प्राणी बिना कुछ करे धरे इन अलग अलग प्रकार की अच्छी या बुरी परिस्थितियों को कैसे ब कर्णों उपलब्ध होता। एक रोग का रोगी चिकित्सक द्वारा चिकित्सा करने पर भी अच्छ नहीं

● आचरण और व्यवहार से कुल का पता चलता है बोली से मनुष्य के दश का पता चलता है आदर भाव से प्रीति का पता चलता है आर्षों से घन के भाव का पता चलता है सकट के समय धैर्य का पता चलता है, सगति से मनुष्य की प्रकृति का पता चलता है और काई भी काम कैसा है इसका पता उसके परिणाम से चलता है।

होता जबकि वही चिकित्सक, उसी रोग के दूसरे रोगी को वही औषधिया देता है तो दूसरा रोगी अच्छा हो जाता है। एक रोगी तमाम चिकित्सा क बावजूद मर जाता है जबकि दूसरे के प्राण बच जाते हैं। ऐसा सब होने में एकमात्र कारण उस रोगी द्वारा पूर्व काल में किये गये अच्छे बुरे कर्मों का फलित होना ही है। अब कौन से कर्म का क्या फल होगा और कब फलित होगा या जा फल आज फलित हो रहा है वह किस कर्म का या कब किये गये कर्म का फल है यह रहस्य समझना अल्पज्ञ (कम ज्ञान वाला) होने से मनुष्य के वश की बात नहीं। मनुष्य तो प्रत्यक्ष (साक्षात् दिखाई देने वाले) मामलों के बारे में ही पूरा जानकार नहीं हो पाता तो परोक्ष (गैब या अदृश्य) के मामलों को क्या जान सकेगा।

तो बात थी कि अच्छा आहार विहार करते हुए भी कभी कभी कोई रोगी हो जाता है तो क्या हो जाता है। क्या ऐसी सूरत में यह सब स्वास्थ्य रक्षक नियम समय और सिद्धान्त दो कौड़ी के साबित नहीं हो जाते?

इस शका का उत्तर आयुर्वेद इस प्रकार देता है -

सत्याश्रये वा द्विविधे यथोक्ते पूर्वं गन्धेभ्य प्रतिर्कर्म नित्यम्।

जितेन्द्रिय नानुपतन्ति रोगास्तत्कालयुक्त यदि नास्ति दैवम्।।

- चरक संहिता शरीर २/४३

अर्थात् शारीरिक एवं मानसिक इन दोनों रोगों का पूर्वार्क आश्रय शरीर में रोग उत्पन्न कर, इसमें पूर्व ही उसका प्रतिकार करना चाहिए। जितेन्द्रिय पुरुष का तब तक रोग नहीं होता जब तक उसका देव (उसका भाग्य याने पूर्व काल में किया हुआ कर्म) दुष्ट नहीं होता। इस श्लोक के अर्थ को जरा समझ लें।

श्लोक में कहा गया है कि जितेन्द्रिय व्यक्ति याने जो मन और इन्द्रियों का विचार व धर्मपूर्वक वश में रखकर उचित आहार विहार और आचार विचार का पालन करता है वह तब तक रोगी नहीं होता जब तक उसका द्वारा पूर्वकाल में किये गये किसी अशुभ कर्म का फलित होना का समय नहीं आता। अशुभ कर्म के फलित होने का समय आने पर जितेन्द्रिय व्यक्ति भी इस दुष्ट फल से प्रभावित होगा। इस श्लोक की पहला पंक्ति में कहा गया है कि एव अशुभ फल से बचाव करने के लिए प्रतिकार करना चाहिए यह प्रतिकार क्या है? इस प्रश्न का सम्पूर्ण और सन्तोषजनक उत्तर प्राप्त करने के लिए तो पूरा आयुर्वेद ही पढ़ना व समझना होगा फिर भी आपकी जानकारी के लिए एक

दो खास बातें हम आपको बताये देते हैं -

रोग के उत्पन्न होने से पूर्व की चिकित्सा के विषय में आगे कहा गया है

हमन्तिक दोषवय वसन्ते प्रवाहयन् ग्रैष्मिकमश्रुकाले ।

घनात्यये वार्षिकमाशु सम्यक् प्राप्नोति रोगानुजात्र जातु ॥

- चरक संहिता शारीर २/४५

इस श्लोक का अर्थ यह है कि हेमन्त ऋतु में संचित होने वाले कफ दोष को वसन्त ऋतु में ग्राष्म ऋतु में संचित होने वाले वात दोष को वर्षा ऋतु में तथा वर्षा ऋतु में संचित होने वाले पित्त दोष को शरद ऋतु में शरीर से निकालते रहने पर ऋतु काल जन्य रोग नहीं होते। अगले श्लोक में कहा है—

नरा हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेषुसक्त ।

दाता सम सत्यपर क्षमादानाप्तोपसेवी च भवत्यरोग ॥

अर्थात् हितकारी आहार विहार करने वाला विचारपूर्वक काम करने वाला, काम क्रोध आदि मानसिक वेगों में लिप्त न रहने वाला दान देने वाला यान उदार हृदय सज्जको समान दृष्टि से देखने वाला (पक्षपात रहित) सत्य बालन वाला सहनशील और विद्वानों के बताये निर्देशों का पालन करने वाला व्यक्ति निरोग रहता है।

हमन इस पुस्तक को प्रारम्भ करते हुए इस श्लोक में दिये गये अमृत्य मार्गदर्शन का उल्लेख (पृष्ठ १९ पर) किया था सा आपन पढ़ा ही होगा। प्रसंग के अनुसार इस श्लोक को यहाँ अर्थ सहित प्रस्तुत करना पड़ा है ताकि पुस्तक के इतने पृष्ठ पढ़ने के बाद आपको ध्यान में यह तथ्य आ सके कि हमारी चर्चा उसी मुद्दे के आसपास केंद्रित है जिसमें इस पुस्तक का आरम्भ हुआ था। इतनी चर्चा हमने इसलिए आपको सफाई रखी है ताकि आपको मन में कोई जिज्ञासा उत्पन्न हो तो उसका समाधान हो जाए जिज्ञासा का शमन होना जरूरी होता है ताकि अममजस और दुविधा की स्थिति समाप्त हो जाए वरना यह धारणा भी मन में बन सकती है कि अगर अच्छा आहार विहार करना ही कोई रास्ता हो सकता है तो नियमों का पालन करने से फायदा ही क्या हुआ भल ही ऐसा पूर्व कमफल के कारण ही क्या न होता है। फिर तो मनमाने ढंग से खानापीना और रहना ही ठीक है। इस विषय में एक दो बातों का जरा समझ लें।

पहली बात तो यह कि उचित आहार विहार करना किसी भी सूत्र में बकार नहीं जाना क्योंकि वर्तमान में अच्छे आहार विहार का तो अच्छा प्रभाव ही पड़ता है जिससे शरीर रोग प्रतिरोधक शक्ति से भरपूर रहता है। दूसरी बात ऐसे में कोई रोग हो भी जाए तो जितनी अच्छी तरह स्वस्थ और बलवान शरीर वाला उस रोग का मुकाबला करके कम से कम हानि उठाकर जल्दी से जल्दी स्वास्थ्य लाभ कर लेगा उतनी अच्छी तरह वह व्यक्ति नहीं कर सकेगा जिसने खराब और अनियमित ढंग से आहार विहार करके अपने शरीर को रोगी और कमजोर कर रखा होगा। तब तो यही सूत्र हमें कि अधमर पर एक चाट आर पड़ जाए। जरा जिज्ञासा रोग की पुनरावृत्ति (Relapse)

● दुष्ट व्यक्ति का साथ किसी भी सूरत में अच्छा नहीं होता। दुष्ट व्यक्ति और साथ इन दोनों में साथ फिर भी अच्छा है क्योंकि साथ तो कालवश सिर्फ एक ही बार काटता है पर दुष्ट ता पग पग पर हानि पहुँचाता है। कोयला जलता हुआ हो तो हाथ जला देता है और ठण्डा हो तो भी हाथ काले कर देता है।

याने उलेटा होता है तब उस रोगी की हालत और भी ज्यादा कमजोर हो जाती है क्योंकि जब पहली बार रोग का आक्रमण होता है तब स्वस्थ शरीर होने से वह रोग के आक्रमण को जिस तरह झेल लेता है उस तरह से उस वक्त नहीं झेल पाता जब वही रोग फिर से लौट कर आक्रमण करता है। इसे रोग का उलेटा (Relapse) होना कहते हैं। किसी भी रोग का उलेटा होना अच्छा नहीं होता।

इसलिए अच्छा आहार विहार तो हर हालत में अच्छा ही होता है। अच्छे आहार विहार से यह शरीर उसी तरह से अच्छी कण्डाशन में रहता है जैसे किसी मशीन की अच्छी सर्जिसिंग की जाती रहे उसका तैल पानी ठाँक रखा जाए तो वह मशीन हमेशा लकड़क और टिपटाप तो बनी ही रहती है साथ ही काम भी अच्छा तरह से करती है। यह शरीर भी तो एक मशीन ही है, जानदार मशीन। इसे खटारा मत होने दीजिए।

यदि यह माना जाए कि अच्छा आहार विहार करके भी पूर्वकाल में किये गये किसी अशुभ (पाप) कर्म का फल उदित होने का कारण रोगी होना पड़ सकता है लिहाजा आहार-विहार और आचार विचार का पालन करना बंकार है तो इसका मतलब यही होगा कि ऐसा व्यक्ति फिर वहीं गलती दोहराना चाहता है जो पहले कर चुका है। पहले अशुभ कर्म किये और अभी भी अशुभ अनुचित और हानिकारक कर्म करने पर ही आमादा है। ऐसा व्यक्ति जब यह तो सोचे कि यदि अच्छा करके अच्छा फल नहीं मिलेगा तो बुरा करके अच्छा फल कैसे मिल सकेगा? बुराई का मुकाबला बुराई से नहीं अच्छाई से दिया जाए तो ही बुराई को मिटाया जा सकता है। अंधेरे को उजाले से ही खत्म किया जा सकता है, और अंधेरा करके नहीं।

एक और तर्क कुछ लोग उठाया करते हैं वह भी आपका अभी से बताकर सावधान किये देते हैं। कुछ लोगो की मान्यता है कि खाओ पियाँ और मौज करो (Eat drink and be merry) क्या रखा है इस आहार विहार और आचार विचार में? अरे! मरना तो एक दिन है ही भले ही अच्छा आहार विहार करके मरो या मनमाना आहार विहार करके मरो! खाया पिया ही सग जाता है बाकी सब यहीं छूट जाता है। मन को मार कर जीना भी कोई जीना है। यह मत करो वह मत करो यह मत खाओ वह मत खाओ इतनी सारी पाबन्दियाँ हम अपने ऊपर लगाएंगे तो यह जिन्दगी जलखाना हो जाएगी। हमारा दिमाग इसी में उलझा रहेगा तो हम जीवन में क्या खाक उन्नति करेंगे? और फिर सौ बात की एक बात तो यह है कि आजकल ज़माना कैसा है यह भी तो



साचो! वातावरण कैसा है इस पर विचार करो! क्या ये सब नियम-सयम और सिद्धान्त मौजूदा माहौल में उपयोगी हो सकते हैं? इनका पालन करके क्या हम जमाने के साथ चल सकेंगे? क्या पुराने जमान की इन दकियानूसी बातों को साथ लेकर आज का तेज़ रफ्तार जिन्दगी (Fast life) का साथ दिया जा सकेगा? इस जेट युग में भी आप बैलगाड़ी में ही सवार रहने की सलाह दे रहे हैं?

ऐसी बहुत सी और भी बातें हैं जिनको यहाँ प्रस्तुत करके बात को और लम्बे खींचना व्यर्थ कागज खर्च करना ही होगा। इतने इशारा स काफी कुछ अन्दाजा लगा जाता है कि ऐसी मनोवृत्ति और मान्यताओं वाले लोगों का दृष्टिकोण क्या है। इस हल्ला का सिद्धान्त होता है कि 'पठितव्य तदपि मर्तव्य, अपठितव्य तदपि मर्तव्य दत्तकयकटेति कि कर्तव्य' अर्थात् पढ़ेंगे तो भी मरेंगे नहीं पढ़ेंगे तो भी मरेंगे फिर दात बजाने याने पढ़ने लिखने से क्या फायदा?

आपका एक जानकारी दे दें कि एमी विचारधारा आज ही पैदा हुई है ऐसा नहीं है। हर जमाने में नाना प्रकार की विचारधारा के लोग रहे हैं और आगे भी होंगे। इसीलिए नीति में कहा है - 'मुण्डे मुण्डे मतिभिर्भ्रान्ना- याने जितने मुह उतना बातें हाने हैं। अलग अलग लोगों का हाथा और अगुलियों की रेखाएँ जब आपस में नहीं मिलती तो विचार कैसे मिल सकते हैं। जितने मिल गये उतने मिल गये नहीं मिले तो नहीं मिले। विचार करने और कम करने के मामले में जब दुनिया का बनाने वाले न ही सबको स्वतन्त्र रखा है तो कौन किस पर यह दबाव डाल सकता है कि ऐसा करो और ऐसा मत करो। दबाव डाले भी तो मानने वाले की मर्जी पर ही निर्भर रहेगा कि वह चाहे तो माने न चाहे तो न माने।

अब जैसे हम यह पुस्तक आप सब बच्चों के लिए ही लिख रहे हैं और इसमें मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए उपयोगी, प्रेरणास्पद, ज्ञानवर्द्धक मनन योग्य और भावी जीवन का श्रेष्ठ निर्माण करने वाली जितनी जितनी बातें आपको बताई जा सकती हैं और बताई जानी चाहिए वे सभी बातें सरल और रोचक शैली में ब्याख्या दे देकर आपको बता रहे हैं। अब यह आप पर निर्भर रहेगा कि आप इन बातों को मानें या न मानें और आप यह मत समझ लेना कि ये बातें सिर्फ कौरे आपकी बातें हैं लच्छेनार उपदेशों की बातें हैं और सिर्फ कहने सुनने की बातें हैं। ये वे बातें हैं जो हमारे जीवन में गुज़र चुकी हैं हमारे अनुभव में आ चुकी हैं और इनकी ऊँच-नीच व भलाई-बुराई से हम भलीभाँति परिचित हो चुके हैं तब ही तो हम ठीक बजा कर ये बातें डके की चाट के साथ आपको बता रहे हैं। आज ये बातें आपको लिए केवल किताबी बात हो सकती हैं जैसी हमारे लिए तब थीं जब हम आपकी उम्र के अवोध और मासूम बच्चे थे लेकिन यह हमारा सौभाग्य था और पिछले जन्मों में किये हुए कुछ शुभ कर्मों का फल था कि जिस पिता ने हमें जन्म दिया वह न सिर्फ खुद ही सोने की खान था बल्कि एक कुशल सुनार की भाँति भी था जो उसने न सिर्फ सोने को जन्म ही दिया बल्कि उसे आग में तपा कर ठोकपीट कर ऐसा बना दिया कि हम बचपन से गुरी संगति से दूर रह सके बचपन से ही श्रेष्ठ आचार विचार

● जिसे विद्याध्ययन, साहित्य, संगीत, कला, सांसारिक वैभव, सुखों के भोग धन सम्पदा, सुन्दर वस्तुएँ, सुन्दर स्त्री और सुख-दुख का अनुभव इन सब में रुचि न हो वह या तो कोई सिद्ध महापुरुष है या फिर मानव रूप में मूढ पशु है। सामान्य मनुष्य इनसे अवश्य आकर्षित होता है पर जो इनमें सामान्य रुचि लेता है वह बुद्धिमान है।

और सस्कारों में डलते गये और भारतीय आर्य संस्कृति के रंग में रंगते गये। सिर्फ रंगने वाली बात ही नहीं है बल्कि खून में रच बस जाने वाली बात है जैसा कि होश सम्मानने पर हमें माता पिता से ही ज्ञात हुआ था कि जब हम मा के पेट में आये थे तभी से उन्होंने श्रेष्ठ आचार विचार का पालन किया और हम पर गर्भ से ही अच्छे सस्कारों का प्रभाव डाला गया था। उसके बाद हमारा पालन पोषण भी उसी ढंग से हुआ। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि हमारी पहली रचना शायद सन् १९४२ में किमी अखबार में प्रकाशित हुई थी जब हमारी आयु मात्र ९ वर्ष की थी यानि लिखने का गुण यह विचारशीलता और बौद्धिक क्षमता जो आज स्वास्थ्य पत्रिका निरोगधाम के लेखन सम्पादन तथा इस पुस्तक को लिखने के काम आ रही है यह हमारी आज की साखा हुई नहीं है किसी की नकल नहीं है किसी से उधार ली हुई नहीं है बल्कि पूर्व जन्म व शुभ सस्कारों के बल पर ही ऐसे सदाचारी अच्छे सस्कारों वाले और दृढ स्वभाव वाले पिता से जन्म लेने तथा पालित पोषित होने के कारण हमारे खून में मिल गई है हमारे रोम रोम में बस गई है जिसका ज्वलन्त प्रमाण है निरोगधाम पत्रिका, जिसकी एक एक पंक्ति ही नहीं बल्कि एक-एक शब्द इस लेखनी से जन्म लेता है और जो इतन अल्पकाल में देश के लाखों परिवारों की स्नेहपात्र बन गई है। सारे देश में निरोगधाम आज एक ऐसी विश्वसनीय, प्रामाणिक, लोकप्रिय और स्वास्थ्य विषय की एकमात्र पत्रिका है जिसे इसके पाठक-पाठिका दिलोजान से चाहते हैं और हम आशीर्वाद शुभकामनाएँ, स्नेह लाड दुलार भरे पत्र लिख कर हमारा उत्साह बढ़ाते हैं मनोबल बढ़ाते हैं और हमारे हाथ मजबूत करते हैं।

ऐसा कैसे हो सका इस पर विचार कीजिए। ऐसा क्यों कर हो सका इस पर भनन कीजिए। ऐसा हो सकता है इस पर विश्वास कीजिए क्योंकि 'प्रत्यक्ष किं प्रमाणम्' के अनुसार जो सामने (प्रत्यक्ष) मौजूद हो उसे सिद्ध करने के लिए किसी प्रमाण की जरूरत नहीं होती। हम चार वर्ष की उम्र तक की घटनाएँ आज भी याद हैं और तब से लेकर आज तक ५३ वर्षों में जो कुछ हमारे जीवन में घटा है हमारे अभ्यास और अनुभव से गुजर है भला और बुरा सामने आया है उस सब को ध्यान में रख कर ही हम यह पुस्तक आप के लिए लिख रहे हैं इसलिए ऐसा आप हरगिज़ मत सोच लेना कि हम जो कह रहे हैं बता रहे हैं समझा रहे हैं वह महज़ हवाबाज़ी की बातें हैं। जैसे हमें अपने माता पिता से अच्छे सस्कार और उत्तम विचार मिले उसी तरह हमने भी अपने

तीनों बच्चों को अच्छे विचार, अच्छे सस्कार और अच्छा आचरण देने का पूरा ध्यान रखा और तीनों बच्चों पर इसकी ऐसी गहरी छाप पड़ी कि किसी भी विपरीत घाताकार का उन पर वैसे ही असर नहीं पड़ता जैसे काली कमलिया पर कोई और रंग नहीं चढ़ता। हा यह बात जरूर है कि शत प्रतिशत रूप में याने कारबन कापी को तब न तो हम हमार मातापिता जैसे बन पाये न हमारे बच्चे हमारे जैसे बन पाय और न आप ही इस पुस्तक में दिये गये निर्देशों का शत प्रतिशत पालन कर पाएंगे। अगर कर सके तो इससे अच्छी बात और क्या हो सकती है क्योंकि कोई अपवाद हो तो दूसरी बात है करना कोई भा किसी व्यक्ति की शत प्रतिशत कारबन कापी नहीं बन सकता ऐसा कदापि सम्भव नहीं है। हम 'किमी' जैसे तो हो सकते हैं पर विलुक्त 'वहा' नहीं हो सकते क्योंकि हममें जो यह 'हमार' है वह भी तो 'मौजूद' रहेगा और यह जो 'हमार' है वही हमें दूसर की शत प्रतिशत कारबन कापी नहीं बनने देता। अरे! जब एक माता पिता से पैदा हुए दो भाई एक जैसी सूरत व सीरत के नहीं होते तो और कोई क्या होगा? वे दोनों भाई बहुत कुछ आपस में मिलते जुलते हो सकते हैं पर विलुक्त एक जैसे नहीं हो सकते। परमात्मा की दुनिया कितनी विलक्षण और अद्भुत है इसकी तरफ अभी से आपकी दिलचस्पी होना चाहिए ताकि आप प्रकृति से परिचित होत चने। आप यह जानकार हीरान रह जाएंगे कि आज लगभग पांच अरब मनुष्य इस पृथ्वी पर हैं पर ऐसे दो व्यक्ति खोजना मुश्किल होगा जो इतने एक जैसे हो कि हम एक के बदले दूसरे का धोका खा जाए। जिनकी सूरतें ऐसी एक जैसी हों जैसे एक ही नेगेटिव से बनाये गये दो फोटोग्राफ हो। सूरत की बात तो छोड़िए, इन पांच अरब मनुष्यों में दो ऐसे व्यक्ति नहीं खोजे जा सकते जिनकी अंगुलियों की छाप एक जैसी हो।

तो कहन का मतलब यह है कि आप इस फिक्र में तो पडना ही मत कि आप इस किताब के एक एक शब्द का पालन कैसे कर सकते हैं? आप ही क्या कोई भी नहीं कर सकता क्योंकि शत प्रतिशत सम्पूर्णता को तो कोई भी मनुष्य कभी भी उपलब्ध नहीं हो सकता। जो ऐसा दावा करता है वह अहकारी है शोखीबाज़ है और महाभूख है। सम्पूर्ण तो सिर्फ परमात्मा ही है जैसा कि कहा है -

आश्म पूर्णमद पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते।

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णं मेवावशिष्यते।।

वह परमात्मा पूर्ण है अव्यक्त (प्रकट न होने वाला) ब्रह्म है उस पूर्ण ब्रह्म से यह पूर्ण जगत उत्पन्न होता है। वह पूरा ब्रह्म यह सम्पूर्ण जगत रच कर भी पूर्ण हो रहता है। यह जगत पूर्ण ब्रह्म में से ही निकला है फिर भी वह ब्रह्म पूर्ण ही रहता है उस पूर्ण ब्रह्म में कोई कमी नहीं होती।

ता इसमें जरा भी सन्देह नहीं कि मनुष्य पूर्ण नहीं है और न हो सकता है क्योंकि मनुष्य कितना भी विकास कर ले उन्नति कर ले कितना ही कुछ ग्रहण कर ले फिर भी बहुत कुछ बाकी बचा रह जाता है। इस सत्य को स्वीकार करके भी मन में यह हीन भाव कभी नहीं लाना चाहिए कि हम ऐसा नहीं कर सकते वैसे नहीं कर सकते, जैसे

● जो प्राप्त वस्तु से सन्तुष्ट रहता है और अप्राप्त क लिए दुखी नहीं रहता जिस हाल में हो उसी में प्रसन्न रहता है और सब कुछ ईश्वर की इच्छा मान कर राजी रहता है वह व्यक्ति दुख से बचा रहता है और जो व्यक्ति दुख से बचना जानता है वह बुद्धिमान है क्योंकि बुद्धिमान दुखी नहीं होता।

अहंकार करना ठाक नहीं कि मैं क्या नहीं कर सकता मैं सब कुछ कर सकता हू। हमें इसके बीच का मध्यम मार्ग अपनाकर हीन भावना (Inferiority Complex) और अह भावना (Superiority Complex) दोनों का त्याग करके अपनी क्षमता (Capacity) बढ़ाते जाना चाहिए और निष्ठा (Sincerity) के साथ भरपूर प्रयत्न करते रहना चाहिए। अपनी क्षमता और निष्ठा बढ़ाते हुए जितना भी कर सकेंगे उतना कर लेना भी काफ़ी होगा।

यह भी ख्याल रखें कि अगर कोई व्यक्ति खुद अच्छा न हो अच्छे काम न करता हो फिर भी आपको अच्छी सलाह देता हो हितकारी उपदेश देता हो तो आप यह कह कर उसकी अवहेलना मत कर देना कि आप खुद अपने को और अपने आचरण को देखो फिर हमें उपदेश देना। आप जैसे पर उपदेश कुशल बहुतेरे हमने बहुत दख हैं। दूसरे को नसीहत और खुद मिया फज़ीहत। ऐसा करके आप अपना ही नुकसान करेंगे। मान लें कि एक शराबी खुद तो शराब पीता है और आपसे कहता है कि शराब मत पीओ, शराब पीना बुरा है तो क्या आप उससे कहेंगे कि खुद शराब पीते हो फिर हमें किस मुंह से मना करते हो? ज्यादातर ऐसा ही कहा जाता है पर ऐसा कहना अच्छा नहीं बल्कि उसका कहा मान लेना अच्छा है। उसे पर उपदेश कुशल का ताना मारना अच्छा नहीं बल्कि उसके अनुभव से लाभ उठा लेना अच्छा है क्योंकि अगर आप ऐसा कहते हैं तो इसका मतलब यह हुआ कि आपन इस मुद्दे पर ध्यान नहीं दिया कि वह जो कुछ भी कह रहा है अपने अनुभव के आधार पर कह रहा है शराब पीने से होने वाली पीड़ाओं का अनुभव करके कह रहा है। यही सिद्धान्त आप हर उस व्यक्ति पर लागू कर लें जो जैसा कहता हो वैसा करता न हो। ऐसे व्यक्ति अपनी करनी का फल खुद भोगने पर यदि आप उससे शिक्षा ग्रहण कर लेते हैं उसकी बात मान लेते हैं और उसके उपदेश का पालन कर लेते हैं, तो आप अपना खुद का ही भला कर सकेंगे खुद को उस बुराई से बचा लेंगे।

अब हम उन बातों के विषय में कहते हैं जो बातें Eat drink and be merry यान खाओ पीओ मौज करा का सिद्धान्त मानने वाले कहते हैं। जैसा कि हमन अभी कहा था कि ऐसी विचारधारा के लोग इस जमाने में ही हैं या इस जमाने की ही नैन हैं ऐसा नहीं है बल्कि सदा से रहे हैं और सदा रहग तो अब हम इसका प्रमाण भी देते हैं।

भारत में किसी जमाने में 'वाममार्ग' नामक सम्प्रदाय पैदा हुआ और खूब चला।

यह इतना लोकप्रिय हुआ कि इसे लोकायत भी कहा जाता था। इनका एक सिद्धान्त था

यावज्जीवेत्सुखजीवेत् ऋणकृत्वा घृतपिबेत्।

भस्मी भूतस्य देहस्य पुनरागमनं कृतं ॥

अर्थात् जत्र तक जीना सुख से जीना भले ही कर्ज करना पड़े पर घी पीना (यह खूब एश करना) क्योंकि मृत्यु के बाद यह शरीर भस्म हो जाता है फिर लौटना हज़ नहीं तो कौन किसस मागेगा?

शराब पीने के विषय में उस जमाने के वाम मार्गी (उल्टे रास्ते पर चलने वाले) लागा का विचार जान कर आज के जमाने के शराबी भी फीके पड़ जायेंगे। अन्त सिद्धान्त था -

पीत्वापीत्वा पुन पीत्वा यावत्पतति भूतले।

पुनरुत्थाय वै पीत्वा पुनर्जन्म न विद्यते ॥

अर्थात् पिओ पिओ और पिओ तथा तब तक पीते रहो जब तक जमीन पर न गिर पड़ा। फिर जत्र उठो तो पुन पीने लगे। ऐसा करने वालों का पुनर्जन्म नहीं होता याने माक्ष हो जाता है।

ऐस कुकर्मों को माक्ष मिले न मिले पर इस शरीर से तो मुक्ति मिल ही जाएगी। ऐसी ओधी खोपड़ी के अकल के कौल्हू जिए तो क्या और मर भी जाए तो क्या? इनका तो मनुष्य योनि में जन्म लेना ही बेकार हो जाता है क्योंकि मनुष्य शरीर में होते हुए भी ऐसे लोगो में मनुष्यता नहीं होती। मनुष्य होना तो क्या दरअसल ऐसे लोग पशुओ से भी गय बीते असुर हाते हैं क्योंकि पशु भी ऐसा आवरण नहीं करते।

ऐसे ढेर सारे उदाहरण हम द सकते हैं पर इतना इशारा ही काफी समझ कर आपको यह समझाना चाहते हैं कि हर युग में अच्छे और बुरे लोग रहे हैं अच्छे और बुराई रही है इसीलिए नीति में कहा है।—

पुराणमित्येव न साधु सर्वम् । नवीनमित्येव न साधु सर्वम् ।।

अर्थात् न सभी पुरानी बातें अच्छी होती हैं और न सभी आधुनिक बातें ही अच्छा हाती हैं। काई भी दुराग्रह न रख कर जो अच्छा और हितकारी हो उसे अच्छा समझना तथा जो बुरा और अहितकारी हो उसे बुरा समझना और मानना चाहिए चाहे वह पुन जमाने का हो या नय जमाने का।

आहार विहार में क्या रखा है - का जवाब यह है कि शरीर का जो कुछ भी मिलता है वह आहार विहार से ही तो मिलता है। अत्र आप जैसा आहार विहार कर वैसा ही शरीर का मिलगा यह समझ लीजिए। और आहार आप सिर्फ़ मुह से ही लेते हैं इस श्रुतार्हमी में मत रहना। मुह से तो आप जानते समझते हुए वही आहार लेते हैं जा लेना चाहते हैं पर आप आख कान नाक और त्वचा से भी आहार लेते रहते हैं जिसका आपको तत्र तक पता नहीं चलता जब तक इन्द्रिया पर आप ध्यान न दें। अनजान ही आप आखों में प्रिय या अप्रिय दृश्य देखते हैं और यह देखा हुआ अन्त

● जो बात के मर्म को तुरन्त समझ सता है, सुनन योग्य बातों को एकाग्रचित्त हो सुनता है और व्यर्थ की बातों में रुचि नहीं रखता खूब सोच विचार करके ही कोई काम शुरू करता है और हाथ में लिये काम को अधूरा नहीं छोड़ता और जो बिना पूछे किसी को सलाह नहीं देता, वही बुद्धिमान है।

अन्तर्मन में प्रवेश कर जाता है। इसी तरह काना से सुना हुआ नाक से सूँघा हुआ और त्वचा से स्पर्श किया हुआ आपका अन्तर्मन मं प्रवेश करता रहता है जिसका आपको पता भी नहीं चलता क्योंकि आपका ध्यान कामा में लगा रहता है। इस तरह मुह के अलावा भी आप इन्द्रियो से आहार करते रहते हैं। कुछ लोग मन से भी आहार करते रहते हैं याने मन के लहू और ख्याली पुलाव खाते रहते हैं। यह भी आहार करना होता है।

अप जैसा आहार करेंगे वैसा शरीर और मन रहगा। जैसे दीपक अन्धकार खाता है तो काजल पैदा करता है। जैसा खाए अन्न, वैसा होय मत्र, जैसा पिए पानी वैसी होय बानी। एक बार एक राजा शिकार खेलता हुआ जंगल में भटक गया। भटकते भटकते एक ऋषि के आश्रम में पहुँचा। ऋषि राजा को पहचान गया और उसने राजा का आदर सत्कार करके उसे मादा भोजन कन्द फल आदि देकर भाजन कराया। बाद में एक घने वृक्ष के नीचे शय्या लगाकर राजा से विश्राम करने का कहा गया तब तक राजा के सगी साथी भी आ गये। राजा ने अपन लवाजमे म रखे नाना प्रकार के मधुर खाद्य व्यजन और केवडे व गुलाब की सुगन्ध से सुगन्धित जल ऋषि को देकर ग्रहण करने का निवेदन किया और विश्राम करने लगा।

घने वृक्ष की छव में लेटा हुआ राजा खुले हुए वातावरण की भीनी भीनी मस्त हवा से प्रसन्न चित्त होकर विचार करने लगा कि मेरा जीवन भी क्या जीवन है। कहने को मैं राजा हूँ पर कितनी जिम्मेदारियों चिन्ताओं तनावों और परेशानियों से घिरा रहता हूँ। सोने को तो ज्ञानदार मुद्गुदे पलग पर सोता हूँ पर नींद कहा आती है। देर रात तक करवट बदलता रहता हूँ तब जाकर पिछली रात दो घड़ी सो पाता हूँ और यहाँ इस साधारण सी शय्या पर लेटा हूँ फिर भी नींद के झाँके से आखें मुदी जाती हैं। इस ऋषि का ही देखो कैसा स्वस्थ और तेजस्वी दिखाई दे रहा है, कितना निश्चित और आनन्दित दिखाई दे रहा है। मेरे जैसे राजा से तो यह ऋषि ही अच्छा है।

इधर राजा ऐसे विचारों में मग्न था उधर ऋषि राजा द्वारा दिये गये स्वादिष्ट व्यजनों और सुगन्धित जल का संवन करके बैठा हुआ विचार कर रहा था कि मैं सूखे कन्द फूल फूल आदि खाकर और झरने का पानी पीकर जीवन बिता रहा हूँ और इस राजा के ठाट देखो। यह ऐसे स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यजन रोज ही खाता है। और इसका दिया जल कैसा सुगन्धित और स्वादिष्ट था। मेरा जीवन तो इस जंगल में यूँ ही बीता जा रहा है नष्ट होता जा रहा है ससार के सुख भोगों से मैं वंचित ही रहा। काशा! मैं

भा इस जसा राजा होना। वह ऐसा साच विचार कर ही रहा था कि उसने राजा को इन देखा। राजा ने पास आकर ऋषि के चरणों में सिर रख कर प्रणाम किया और हथ जाडकर बोला— पूज्य महात्मन! आपका दिव्य व्यक्तित्व और आनन्दमय ज्ञान को देखकर मैं बहुत प्रभावित हुआ हूँ। मैं चाहता हूँ कि मैं सन्यासी होकर अपना स्वतन्त्र लूँ और आप मेरे स्थान पर आकर राजपाट सम्हाल लें। मैं इस पदभार से मुक्त होना चाहता हूँ और अपना राज्य आपको अर्पित करता हूँ।

राजा का वैराग्य भाव देख कर उस ऋषि की विचारधारा को झटका लगा। उसने विवेक वापिस लौट आया और वह सोचने लगा कि अभी मैं माहवशा के मूत्रों के विचार करने लगा था। मैं इस राजा के जिस जीवन की कामना कर रहा था उस पर राजा खुद ही त्यागन की बात कर रहा है और मेरे जैसा जीवन अपनाना चाह रहा है। मैं जो इस सन्यासी जीवन का छाड़ने की बात साँची यह तो मेरे मन में वास्तव होने की सूचक है और इस बात की सूचक है कि मैं जो त्याग रहा हूँ वह सुखभाग और धन ऐश्वर्य को पाने की लालसा से त्याग रहा हूँ लिहाजा मैं त्यागी से भागा हाना चला हूँ अब तक को तपस्या को मिट्टी में मिलाना चाहता हूँ तो मैं त्याग नहीं कर रहा बल्कि भाग में लिप्त हो रहा हूँ। वास्तव में त्याग तो राजा कर रहा है क्योंकि वह विकृत धर्म से यह कार्य करने की इच्छा कर रहा है। जो इसे छोड़ने योग्य लग रहा है उसमें प्रयत्न करने योग्य समझ रहा हूँ यह मेरा मोह है भ्रम है और आसक्ति-भाव है। जिसमें छाड़ना चाह रहा हूँ उसे पाने के लिए राजा भाग राजपाट और वैभव छाड़ने के लिए तैयार हो गया है यह राजा के मन में बोध का जाग्रत होना है। मैंने ऐसी भूल के इसक लिए मुझ पर धिक्कार है।

सन्यासी को विचारमग्न देखकर राजा पुनः बोला - भगवन्! मेरा प्रार्थना सफल कीजिए। मैं आपकी सेवा में सब कुछ अर्पण कर देना चाहता हूँ।

इतनी देर में सन्यासी निष्कर्ष पर पहुँच चुका था। वह गरिमायुक्त गम्भीर स्वर में बोला राजन्! तुम्हारा कल्याण हो तुम यशस्वी सदाचारी, धर्मात्मा और न्यायप्रिय राजा बन रहो यह मेरा आशावाद है। तुम्हारे विचारों में जो यह वैराग्य भाव उत्पन्न हुआ। यह जा परिवर्तन तुम्हारे मन में आया है ऐसा ही परिवर्तन मैंने भी कुछ क्षणों के लिए अनुभव किया था जिसे विवेक ने तत्काल समाप्त कर दिया है। हे राजन्! तुम्हारे अज्ञान और भ्रम मेरे मन में इस प्रकार के विचार उत्पन्न होने का कारण अत्रजल का प्रभाव है। तुम्हारा अत्रजल ग्रहण किया उसका प्रभाव मेरे मन पर हुआ और तुमने यहाँ का अत्रजल ग्रहण किया उसका प्रभाव तुम्हारे मन पर हुआ है। तुमने जो राजपाट मुझ देने की इच्छा की है उसे मैं स्वीकार करता हूँ। आज से राजपाट सब कुछ तुम मेरे ही समझ कर और मेरे आदेश समझकर राज्य में लौट जाओ। अब से तुम इस भावना के साथ रहो करो कि अब कुछ भी तुम्हारा नहीं है। इस तरह तुम्हारे अन्दर अनासक्ति का भाव रहे और तुम सब विन्ताआ तथा दुखों से छूट जाओ। सारा दुख इस मोह के ही कारण होता है कि हम उसे अपना समझते हैं जो दरअसल अपना होता नहीं और उसे मुँ

● जो नष्ट हुई वस्तु के लिए शोक नहीं करता जो विपत्ति पड़ने पर धैर्य और विवेक का साथ नहीं छाड़ता, जो पराई वस्तु का लालच नहीं करता और सदा शुभ कर्म करके अपने पुरुषार्थ से ही कोई वस्तु प्राप्त करता है और जो सफल हो कर इतराता नहीं, वही बुद्धिमान है।

जाते हैं जो दरअसल अपना होता है जिस हम आत्मा कहते हैं जिस जानकर ही परमात्मा का जाना जा सकता है। इस ससार में परमात्मा का अलावा कोई भी हमारा नहीं न हम किसी के हैं। इस रहस्य को जान कर जो इस ससार की जीवन यात्रा करता है वही दुख से बचा रह सकता है। अत्र तुम इसा ढंग से राज करा ताकि दुख व चिन्ता से बच सको।

इस बाधकृथा से हमें दो बातें साखन का मिलती हैं। पहली तो यह कि हम अपने कर्तव्यों का पालन निष्ठापूर्वक पूरे मनोयोग के साथ भरपूर प्रयत्न करते हुए किया करें और फल क्या हाता है इसकी चिन्ता न किया करें क्योंकि फल क्या हागा यह हमारे हाथ में नहीं हाता। यद्यपि हम कर्म किसी फल के पाने के लिए ही करते हैं और चाहते भी हैं कि हमें ऐसा फल मिले पर फिर भी फल वही हाता है जो होना हाता है। हमारी चिन्ता करने से फल बदल नहीं जाता हा प्रयत्न करें तो फल मन के अनुकूल हो भी सकता है लेकिन प्रयत्न करने से ही, चिन्ता करने से नहीं यह याद रखें। यदि एक बार के प्रयत्न से मन के अनुकूल फल न मिले तो पुनः प्रयत्न करना चाहिए। चिन्तित दुखी और निराश नहीं होना चाहिए। बार बार प्रयत्न करने से आप मन माफिक फल प्राप्त करने में सफल भी हो सकते हैं पर मात्र चिन्ता और शाक करने से तो सिवाय मानसिक स्थिति खराब करने के और कोई फायदा नहीं हाता। उस ऋषि ने राजा को यही उपदेश दिया कि तुम अनासक्त भाव से सिर्फ कर्तव्य का पालन करने की भावना से राजकाज करो। उसमें आसक्ति (लगावट) मत रखो सब कुछ यह समझ कर करो कि राजपाट तुम्हारा नहीं है तुम तो जनता के सेवक हो और अपने कर्तव्य का पालन कर रह हो।

प्रिय बच्चो! आप अनासक्त भाव का रहस्य अभी से समझ लो तो आप भावी जीवन में दुखी चिन्तित और परेशान होने से बच रहागे। ज्यादातर हाता यही है कि हम इस रहस्य को बचपन से ही नहीं समझ पाते और अपने आचरण में नहीं ले पाते जिससे हमारा स्वभाव आसक्ति, लोभ मोह और लालसा करने वाला बन जाता है जिसे बाद में बदल पाना अत्यन्त कठिन हो जाता है। अनासक्ति वाला आचरण कैसा हाता है इसे एक उदाहरण से समझ लें।

आप पूरे वर्ष तक स्कूल या कालज में शिक्षा ग्रहण करते हो, पढाई लिखाई करते हो और महँत व अभ्यास करके परीक्षा देते हो यह आपका कर्म है पुरुषार्थ



है। परीक्षा का जो परिणाम (Result) निकलता है वह इस कर्म का फल होगा। इस कर्म का प्रारम्भ होता है। आपके इस कर्म का उद्देश्य होता है शिक्षा ग्रहण करना और परीक्षा पास करना। इसे उद्देश्य तो बनाओ लेकिन इस उद्देश्य के प्रति आसक्ति भाव मत रखो क्योंकि अगर आपने अच्छा और पूरा कर्म किया होगा तो आसक्ति भाव रखे बिना भी आप परीक्षा में पास हो ही जाओगे। अगर उच्च श्रेणी का कर्म और श्रम किया होगा तो उच्च श्रेणी में पास हो सकोगे। परीक्षा का फल उच्च श्रेणी व हो इस कामना के प्रति आसक्ति न रखो बल्कि ऐसा लक्ष्य रखो ऐसा आदर्श रखो और भगपूर पुरुषार्थ करो कठोर परिश्रम करो तो आप अवश्य उच्च श्रेणी में उतीर्ण हो जाओगे। ऐसा न करके फल क्या होगा क्या न होगा ऐसी चिन्ता और आसक्ति करने का को लाभ नहीं क्योंकि यदि आपने ठीक से पढ़ाई की ही नहीं याने उचित कर्म हा नहीं किया तो फल अच्छा न होगा भले ही आप कितनी ही आसक्ति और कामना क्यों न कर रहे। यह जरूर होगा कि मनचाहा फल न मिलने पर उतना ही दुख करोगे जितनी आसक्ति फल के प्रति रखोगे। यह ठीक से समझ लो कि आसक्ति भाव के कारण कई बार ही उचित अनुचित कर्म का ख्याल नहीं कर पाते और कर्म की जगह कुकर्म करके मनोबाध फल पाने में सलग्न हो जाते हैं जबकि विवेक पूर्वक कर्तव्यपालन की भावना से कर्म करने पर हम ऐसा कदापि नहीं करते और दुराचरण (आजकल की भाषा में भ्रष्टाचार करने से बच जाते हैं। परीक्षा में नकल करना पेपर आउट करना किसी की सिफारिश करके पास होना आदि जो कर्म हैं ये सभी फल के प्रति आसक्ति रखने वाले ही कर रहे हैं कर्तव्यपरायण और अनासक्ति भाव रखने वाले नहीं करते। फल के प्रति आसक्ति भाव रख कर अनुचित ढंग से परीक्षा पास कर भी ली तो आपको डिग्री भले ही मिल जाए योग्यता नहीं मिल सकेगी। आप उपाधिधारी (Qualified) तो हो जाओगे। शिक्षित (Educated) न हो सकेंगे।

याद रखें क्वालीफाइड (Qualified) होना और बात है एजुकेटेड (Educated) होना और बात है जैसे पण्डित होना और बात है तथा अनुभवी होना और बात है। जैसे शिक्षक जाना और बात है गुरु होना और बात है। जैसे विद्वान होना और बात है शिष्य होना और बात है। जैसे पुरुष होना और बात है मानव होना और बात है। इसी भाँति निवास (House) होना और बात है गृह (Home) होना और बात है। पाठक होना और बात है स्वाध्यायी होना और बात है। इसी तरह अनक उदाहरण और भी आपको दिय जा सकते हैं या आप स्वयं भी सोच सकते हैं जिनमें दाना पशु एक जैसे लगते तो हैं पर एक जैसे हात नहीं क्योंकि दोनों पक्षों बुनियादी फर्क होता है। तीव्र बुद्धि वाले इस फर्क को समझ लेते हैं या जो इस फर्क को समझने के लिए पर्याप्त विचार चिन्तन करते हैं उनकी बुद्धि तीव्र होने लगती है। आपको किसी भी पक्ष या विपक्ष पर गहराई तक सोच विचार करने की आदत डालनी चाहिए ताकि चिन्तन करने की प्रवृत्ति का निर्माण हो सके आपकी चिन्तन शक्ति बढ़ सके और आपका बौद्धिक धल बढ़ता रहे।

● जो यश और आदर सम्मान मिलने पर अभिमानी नहीं होता, आदर न मिलने पर अप्रसन्न नहीं होता जो अपनी विद्या का अहकार नहीं करता और अपने धन का दुरुपयोग नहीं करता जो गहन गम्भीर और उदार स्वभाव रखता है और किसी के भी प्रति वैर भाव नहीं रखता, वही बुद्धिमान है।

इस बाधकथा से जो दूसरी शिक्षा हम मिलती है वह यह है कि भौतिक सुख और विलासिता की चीजों को प्राप्त करने के लिए हमें इतने लालायित नहीं होना चाहिए कि हम उचित और अनुचित शुभ और अशुभ तथा हितकारी और अहितकारी का भेद भूल कर किसी भी तरह से भौतिक सुखों और विलासिता की वस्तुओं को पाने के लिए पागल हो जाए क्योंकि जिन्हें भौतिक सुख प्राप्त है और जो विलासिता की वस्तुओं को प्राप्त कर चुके हैं उनका अनुभव भी वैसा ही है जैसा इस बोधकथा के राजा का था। यह कहावत गलत नहीं है कि दूर के बोल सुनाने लगते हैं या कि दूसरे की धाली में रखे व्यजन हमें ज्यादा अच्छे लगते हैं।

संसार की वस्तुओं को हम तीन वर्गों में बांट सकते हैं - (१) आवश्यकता (Necessity) (२) सुविधा (Comfort) और (३) विलासिता (Luxury)। जो जो वस्तुएं हमारे जीवन-निर्वाह के लिए आवश्यक हों उन्हें प्राप्त करना जरूरी होता है अतः ऐसी आवश्यक वस्तुओं को प्राप्त करने के लिए हमें अवश्य प्रयत्नशील रहना चाहिए क्योंकि इन्हें प्राप्त करना हमारी मौलिक आवश्यकता है बुनियादी जरूरत है। जब आवश्यकताओं की पूर्ति करने की क्षमता प्राप्त हो जाए तब थोड़ी सुविधाओं (Comfort) को प्राप्त करने के लिए प्रयत्न करना चाहिए जैसे भूख शान्त करने के लिए रोटी का होना हमारी बुनियादी जरूरत है और रोटी के साथ अच्छी शाक सब्जी भी हा रोटी कारी रूखी न हो बल्कि इसके साथ घी या मक्खन भी हो यह इससे एक कदम आगे का 'सुविधावाला (Comfort) मामला है। यान पेट भरने के लिए रोटी तो उपलब्ध हो हा, अच्छी तरह और सुविधा के साथ पेट भर सकें इसके लिए रोटी के साथ घी या मक्खन भी हो स्वादिष्ट शाक सब्जी चटनी अचार वगैरह भी हां तो यह सुविधा क्षेत्र की बात है। इस तरह आवश्यकता और सुविधा की पूर्ति करने तक का मामला तो ठीक है और आवश्यक भी पर इससे आगे सुख ऐश्वर्य के भोगने का विलासिता का वस्तुओं को उपयोग करने का मामला है बस वही घपले वाला है क्योंकि आवश्यकता (Necessity) और सुविधा (Comfort) की तो सीमा होती है पर जैसे कामनाओं का याने तृष्णा का कोई अन्त नहीं होता वैसे ही विलासिता का भी कोई अन्त नहीं हाता विलासिता की वस्तुओं का कोई अन्त नहीं होता। इसलिए बुद्धिमानों और दूरदर्शियों का तर्काजा यही है कि आप आवश्यकता और सुविधा की पूर्ति करने में तो कोई कसर बाकी न छोड़ें पर विलासिता और विषय भोग के चक्कर स दूर रहने

की सावधानी भी रखें। एक बात याद रखें कि विलासिता का उपयोग आवश्यकता के अनुसार सीमित मात्रा में करना सुविधा वाला काम होता है लेकिन सुविधा का विनाश करना विलासिता बन जाता है अतः अधिक सुविधा भोगी प्रवृत्ति भी दुःखकारी सिद्ध होती है। सुविधा और विलासिता के बीच एक लक्ष्मण रेखा होनी ही चाहिए।

इस बोध कथा के माध्यम से प्रस्तुत किया गया विवरण इस वक्त इस आयु में आपके द्वारा किये जाने योग्य स्वास्थ्य रक्षक प्रयत्नों से सीधे सम्बन्धित न होने पर भी इसलिए प्रस्तुत करना पड़ा है ताकि अभी से आप विलासिता और तृष्णा की मनोवृत्तियों के प्रति जानकार और सतर्क हो जाएँ और भावी जीवन में कभी भी सांसारिक प्रयत्नों में इस तरह से न उलझ जाएँ कि आपको उस राजा की तरह सब कुछ बोझ और बलान् योग्य लगने लगे। इतना इशारा करने के बाद हम पुनः शारीरिक स्वास्थ्य के विषय में की जा रही चर्चा पर वापिस लौटते हैं और शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करने वाले तीन प्रमुख आधार स्तम्भों के विषय में उपयोगी बातें बताते हैं।

### स्वास्थ्य के तीन आधार स्तम्भ

आयुर्वेद ने तीन तीन वर्ग वाली कुछ उपयोगी स्वास्थ्य रक्षक बातें बताई हैं जिनमें सबसे पहले तीन उपस्तम्भों का उल्लेख किया है। ये तीन तीन वर्ग इस प्रकार हैं

(१) त्रिविध उपस्तम्भ - आहार स्वप्न और ब्रह्मचर्य (२) त्रिविध बल - सहज कालज और युक्तिकत (३) त्रिविध रोग आयतन - अतियोग अयोग और मिथ्य योग (४) त्रिविध रोग - निज आगन्तुक और मानस (५) त्रिविध रोग मार्ग - शाखा मर्मीस्थ सन्धिया और काष्ठ (६) त्रिविध वैद्य - छद्मचर वैद्य सिद्ध सन्धि वैद्य और वैद्यगुण युक्त वैद्य (७) त्रिविध आयुष्य - दैव्यपाश्रय युक्तियुक्तपाश्रय और सत्त्वावजय।

हम एक एक करके इन त्रिविध वर्गों के विषय में उतनी ही चर्चा सन्धित रूप में प्रस्तुत करेंगे जितनी इस आयु में आपको लिए जानने योग्य एवं उपयोगी सिद्ध होने वाली होगी। ज्यादा विस्तृत और गहन गम्भीर चर्चा इस उम्र में आपको बताना आपके लिए दुःख (सम्झने में अति कठिन) तथा अनुपयोगी रहेगा।

(१) त्रिविध उपस्तम्भ - 'उप' का अर्थ हाता है सहायक और स्तम्भ का अर्थ खम्भा। किसी मकान में दो प्रकार के खम्भे होते हैं - मुख्य खम्भे (Pillars) जिन पर पूरा मकान खड़ा हुआ रहता है और दूसरे, सहायक खम्भे भी हात हैं। शरीर का अतः मकान समझें और इस मकान के प्रमुख तीन खम्भे हैं वात पित्त और कफ जिन्हें तीन कहते हैं। त्रिपाय के विषय में आप संक्षिप्त विवरण गत पृष्ठा में (क्र. १०९ स. ११२ तक) पढ़ ही चुके हैं। उप स्तम्भ भी तीन हैं - आहार स्वप्न और ब्रह्मचर्य। यह तीन मन की बात हैं कि क्रिया भी मकान या कमर के कम से कम चार खम्भे तो होने ही हैं पर शरीर रूपी मकान के मुख्य खम्भे भी तीन हैं और उपस्तम्भ भी तीन हैं। इन्हें यह बात त्रिकाण्णय है कि क्रिया ढांच के चार खम्भे में से एक खम्भा गिरने से पूरा

● जो अपने द्वारा किये गये उपकार और दूसरे के द्वारा अपने प्रति किये गये अपकार को याद नहीं रखता, जो अपनी बुराइयों और दूसरों की भलाइयों को भूलता नहीं, जिसके साथ रहने से किसी का अहित नहीं होता बल्कि भला ही होता है और जो किसी भी समस्या को ठीक ढंग से सुलझा लेता है, वही बुद्धिमान है।

तो ढाचा थोड़ी देर खड़ा रह भी सकता है पर जिस ढाचे के तीन ही खम्भे हो और उसमें से कोई भी एक खम्भा गिर जाए तो वह ढाचा एक क्षण में धराशायी हो जाएगा। वैसे ही स्थिति हमारे शरीर और स्वास्थ्य के मामले की है। कोई भी एक स्तम्भ गिरा कि हम खटिया शायी हो जाते हैं याने विस्तर पकड लते हैं। शरीर और स्वास्थ्य की रक्षा के लिए आहार स्वप्न और ब्रह्मचर्य - इन तीनों खम्भों का मजबूत रहना जरूरी है। इस विषय में विस्तृत चर्चा आप आगे पढ़ेंगे।

(२) त्रिविध बल - बल तीन प्रकार का माना गया है। (१) सहजबल - शरीर और मन के स्वस्थ रूप में रहने पर जो स्वाभाविक बल रहता है उसे सहज बल कहते हैं। (२) कालज बल - जो बल समय (ऋतु) के अनुसार बाल युवा और वृद्धावस्था में अलग अलग ढंग से उत्पन्न होता है उसे कालज बल कहते हैं। (३) युक्ति कृत बल - दुर्बल शरीर होने पर घी दूध फल मेवा आदि पौष्टिक आहार तथा वाजीकरण व रसायनयुक्त औषधियों का सेवन करके तथा व्यायाम खेलकूद आदि से बढ़ाया गया बल युक्तिकृत बल कहा जाता है।

(३) त्रिविध रोग आयतन (कारण) - अर्थों यान इन्द्रियों के विषयो का अतियोग, अयोग और मिथ्या योग हाना इसी प्रकार कर्म और काल का अतियोग अयोग और मिथ्या योग होना रोग उत्पन्न करने के कारण होते हैं। यह योगायोग - विषय पिछले पृष्ठों में (क्र ५८ से ६८ तक) आप पढ़ चुके हैं।

(४) त्रिविध योग - रोग के प्रकार तीन हैं (१) निज रोग - शरीर के वात पित्त और कफ के विकृत याने कुपित होने पर जो रोग शरीर के अन्दर उत्पन्न होते हैं उन्हें निज रोग कहते हैं। (२) आगन्तुक रोग - बाहरी चोट लगने ज़हरीले जीव जन्तु द्वारा काटने विषपान करने दूषित वायुमण्डल और जल के दूषित प्रभाव होने आग से जलन शस्त्र स घाव होने यौन सम्बन्ध करने से उत्पन्न हुए सक्रामक गुप्त रोग या सक्रामक रोगों के सम्पर्क में रहने से उत्पन्न हुए सक्रामक रोग जैसे क्षय (टी बी) हैजा आदि हाना आगन्तुक रोग होना होता है। (३) मानस रोग - मन क अनुकूल वस्तु या कर्तावरण उपलब्ध न होना या प्रतिकूल वस्तुओं का प्राप्त होना मन पर भारी दबाव हाना दिमाग पर किसी प्रकार का आघात लगना मादक द्रव्यों के सेवन से दिमाग पर विषाक्त प्रभाव होना मानस रोग उत्पन्न करने के कारण होते हैं।

(५) त्रिविध रोग मार्ग - रोग क तीन मार्ग होते हैं (१) शाखा - रक्त मण मद अस्थि मज्जा और शुक - य सात धातुए और त्वचा इनके शाखा कहते हैं। शाखा रोगा का बाहरी मार्ग है। (२) मर्मास्थि सन्धियां - मूत्राशय हृदय मूर्धा और कन्ठ नाभि और गुदा इन्हें मर्म कहा जाता है। हड्डिया क जोड और इन जोडों के सयान स्थान स लगी हुई स्नायु एव कण्डराए - य तीन रोगों का मध्यम मार्ग है। (३) कण्ठ - महास्रात (Alimentary canal) याने शरीर का मध्यम भाग महानिन्न आमशय और पक्वाशय - इन्हें कोष्ठ कहते हैं। यह रोग का भीतरी मार्ग है।

(६) त्रिविध वैद्य - ससार में तीन प्रकार क चिकित्सक हात है। (१) छद्मवैद्य - जो वास्तव म प्रशिक्षित अनुभवी चिकित्सा शास्त्री और अधिकृत चिकित्सक न होते हुए भी सिर्फ धन कमाने के लिए चिकित्सा कार्य करता है ऐसा पाखण्ड छद्मवैद्य (Quack) चिकित्सक हाता है। (२) सिद्ध साधित - जो अपने सहयोगियां दलाने और दूर्ता के जरिए रोगी को बहला फुसला कर अपने पास लाने का पडयत्न करता है ओर स्वयं कार्य कुशल तथा ज्ञानी न होते हुए भी अपने को सिद्ध वैद्य घोषित करता है वह सिद्ध साधित चिकित्सक हाता है। (३) वैद्य के गुणवाला जो वैद्य अनुभवी विधिमत शास्त्र ज्ञान प्राप्त करने वाला चिकित्सा विज्ञान को जानने समझने वाला, औषधि का सहा उपयोग जानन वाला रोगी का रोग दूर कर उसे स्वास्थ्य लाभ देने वाला तथा विद्यामधीते वेद वा इति वैद्य के अनुसार वैद्य विद्या का पण्डित है वही श्रेष्ठ वैद्य हाता है।

(७) त्रिविध औषधि - औषधि तीन प्रकार की हाती है। (१) देवव्यपाश्रय - जो औषधि द्रव्य मगल कार्यों म धार्मिक कर्म काण्ड जैसे यज्ञ पूजा जैसे शुभ कार्यों में काम आते हैं वे औषधि द्रव्य देवव्यपाश्रय हैं। (२) युक्तिव्यपाश्रय - ये औषधि द्रव्य व हात हैं जो चिकित्सा में आहार विहार तथा रोग निवारण हेतु औषधि के रूप में प्रयोग किये जाते हैं। (३) सत्वावजय - इसका उपयोग मानस रोगों में मन को नियन्त्रित और गलत दिशा की आर प्रवृत्त हाने से रोक्न के लिए किया जाता है।

स्वास्थ्य रक्षा करने के लिए आपको इन तीनों आधार स्तम्भा के विषय में उचित और आवश्यक जानकारी हाना ही चाहिए। वात पित्त कफ क विषय में आप पिछले पृष्ठों में पढ ही चुके हैं। अब आहार स्वप्न और ब्रह्मचर्य के विषय में जरा विस्तार पूर्वक थोडा खुलासा करत हुए विवरण प्रस्तुत किया जाएगा ताकि आप इस विशेष महत्ता वाल विषय को ठीक से समझ सकें।

● मन क विचारों का प्रभाव शरीर और स्वास्थ्य पर ही नहीं रुणावस्था पर भी पडता है। अच्छी इच्छाशक्ति के बिना रोगी जल्दी अच्छा नहीं हाता इसलिए बीमार व्यक्ति का उचित चिकित्सा और पथ्य का सेवन करते हुए भी ऐसी प्रबल इच्छा अवश्य रखनी चाहिए कि वह अवश्य रोगमुक्त हो जाएगा। ऐसी इच्छाशक्ति उसकी जीवनशक्ति को बढाती है।

## आहार

तीना उपस्तम्भा में सर्वप्रथम आहार को ही लिया है क्योंकि यह तीनों में प्रमुख है। आहार से हा रस बनता है शोष घातुए बनती है चातादि त्रिदाप की उत्पत्ति होती है शरीर का पोषण और विकास हाता है इस जीवन का निर्वाह होता है। आहार का अभाव होने पर शरीर की स्थिति विगड जाती है लम्बे काल तक अभाव बना रहे तो शरीर का ही अभाव हो जाता है याने भुखमरी की स्थिति हो जाती है लिहाजा प्राणिना पुनर्मूलमाहारो बलवर्णाजिसा च'- के अनुसार बल वर्ण आज आदि के लिए प्राणिया में आहार ही मूल वस्तु है। यू तो आयुर्वेद ने- *आह्रियते अन्ननलिकया यत्तदाहार* - क अनुसार अन्ननलिका (Esophagus) के मार्ग से ग्रहण किये जाने वाले पदार्थो को आहार कहा है पर जैसा कि हम पेज १५० पर बता चुके हैं सूक्ष्म आहार मुख के अलावा आख कान नाक त्वचा और मन के द्वारा भी किया जाता रहता है। *इस तथ्य को भी ध्यान में रख कर इन ज्ञानेन्द्रियो एव मन से भी उचित और हितकारी आहार ही ग्रहण करना चाहिए।* यहा हम मुख से ग्रहण किये जाने वाले स्थूल आहार के विषय में ही चर्चा करेंगे।

आहार में हमें पौष्टिक पदार्थों का ही सेवन करना चाहिए ताकि शरीर को पोषक तत्व मिल सकें और शरीर पुष्ट तथा बलवान बना रह सके। *आहार में दूषित पोषण रहित तथा शरीर का नाश करने वाले पदार्थ नहीं होना चाहिए। ऐसे पदार्थ अभक्ष्य याने न खाने योग्य माने गये हैं।* भक्ष्य पदार्थ वे ही होते हैं जो शरीर का पोषण करके स्वास्थ्य को रक्षा करते हैं और शरीर में कोई व्याधि पैदा नहीं होने देते बल्कि रोगप्रतिरोधक शक्ति पैदा करते हैं।

शरीर को जिन पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है उनमें विटामिन (खाद्योज) प्रोटीन (प्रत्यामिन), कार्बोहाइड्रेट्स (कार्बोज), फेट (वसा) मिनरल्स (खनिज लवण), कैल्शियम (चूना तत्व) आइरन (लौह) आदि तत्वों के नाम उल्लेखनीय है। हम आपको इन तत्वों वाले पदार्थों का विवरण बताते हुए यह भी बताएंगे कि इन तत्वों के सेवन से शरीर को क्या क्या लाभ होते हैं और इन तत्वों के न मिलने पर शरीर को क्या क्या हानिया या व्याधिया होती हैं। *स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए यह जानकारी आपको होना ही चाहिए।*

### विटामिनो के स्रोत

विटामिन (Vitamin) को हिन्दी में खाद्योज कहते हैं। इन्हें जीवनीय द्रव्य भी कहा जाता है जो विभिन्न खाद्य पदार्थों (अन्न फल शाक, दूध आदि) में अलग अलग वर्ग और मात्रा के अनुसार पाये जाते हैं। इन पदार्थों के सेवन से शरीर को य जीवनीय

द्रव्य (Vitamins) प्राप्त होते हैं जिम्मेदार शरीर में उत्तम शक्ति और स्वास्थ्य को प्राप्त करने हैं। इमीलिए हम पाचक तन्वी में युक्त पदार्थों का अल्प कर्म करने और स्वास्थ्य का अनुवर्तन (Maintenance) करना चाहिए। अतः मावनाएँ

तच्चनित्य प्रयुगीन स्वास्थ्य धनानुवर्तन।

अज्ञानानां विकासणामनुत्पत्ति करं घ यत्।

शाक मरिचा मूत्र ५/१३

अर्थात् हमें हम आहार द्रव्यों का नियम सयन करना चाहिए जिम्मेदार स्वास्थ्य का अनुवर्तन (Maintenance) करने में अर्थात् स्वास्थ्य उत्तम बना रहे और जो उत्पन्न नहीं हुए हैं उनकी उत्पत्ति भी न हो सके।

यह श्लोक स्वास्थ्य (Health) के व्यापक सिद्धान्त का नींव है बुनियाद जो सन्तुलित आहार (Balanced diet) का मूल मन्त्र है। शरीर का रक्षा और बढ़ाने में जीवनाय द्रव्य बहुत सहायक होते हैं। इन तन्वी से रहित आहार द्रव्य निर्मित आहार होता है। यथा य द्रव्य कई प्रकार के होते हैं पर मुख्य मुख्य जीवनाय द्रव्यों का नाम इस प्रकार है—

विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन सी, विटामिन डी, विटामिन ई, विटामिन के और विटामिन पी। इन द्रव्यों का संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है -

### विटामिन-ए

स्रोत - यह विटामिन हरी पत्ती वाली शाक सब्जियाँ पत्ता गोभी पपता मूत्र पके टमाटर दूध मखन मलाई आलू सन्तरा मटर आम कला छुहाय या खनू सोयाबीन धनिया आदि में मुख्य रूप से पाया जाता है।

गुण एवं उपयोग - नत्र ज्योति में कमी या अन्धापन न होने दना त्व स्वस्थ रखना शारीरिक विकास करना दात व दृष्टी के लिए हितकारी बच्चा के लिए बढ़ती उम्र में उपयोगी व आवश्यक शरीर की रक्षा करना इस विटामिन के मुख्य गुण हैं।

अभाव के लक्षण - शरीर में इस विटामिन के कम मात्रा में पहुचने और अभाव होने से नत्र ज्योति में कमी होना या अन्धापन हो जाना प्रकाश सहन न होना शरीर दुबला व अविकसित रहना त्वचा खुरदरी व रूखी होना तथा क्षास रोग होने आदि लक्षण प्रकट होते हैं।

### विटामिन-बी

स्रोत - छिलक वाली मूत्र की दाल हरी शाक सब्जियाँ दूध मूत्रफली चना सायाबीन मूली पके लाल टमाटर घी गेहूँ चावल शकरकन्द केला गोभी मटर मीठे फल आदि में विटामिन बी मुख्य रूप से पाया जाता है। इसके कुछ प्रकार और भी हैं जिन्हें बी १, बी-२, बी ६ और बी १२ कहा जाता है और सबको मिलाकर इन्हें विटामिन बी कॉम्प्लेक्स (Vitamin B Complex) कहा जाता है।

● जो विद्याहीन होकर भी घमण्डी हो दरिद्र और बुद्धिहीन होकर भी महत्वाकांक्षी हो, जो काम का पूरा न कर सके, दूसरों के काम में टांग अड़ाता हो अपने हाथ की आधी छाड़कर, पूरी क लिए दौड़ता हो, जो बिना पूछे राय देता हो बिना बुलाये किसी के यहाँ जाता हो और अनजान व्यक्ति का विश्वास कर लेता हो वही मूर्ख है।

**गुण एवं उपयोग** - मांस पेशिया को मजबूत रखना शरीर को पुष्ट और सुडाल रखना पाचन क्रिया ठीक रखना शरीर में स्निग्धता (चिकनापन) और साम्यता रखना स्वास्थ्य की रक्षा करना और शरीर का विकास करना इस विटामिन का मुख्य गुण है।

**अभाव के लक्षण** - अपच भूख में कमी कब्ज बरी बरी नामक रोग होना रक्त की कमी दुबलापन मुँह में छाले पेट में जलन व गर्मी हाना त्वचा रूखी व फटना होठों के किनारे पर कटाव हाना तथा अरुचि होना आदि लक्षण इस विटामिन की कमी से उत्पन्न होते हैं।

### विटामिन-सी

**स्रोत** - नींबू सन्तरा आवला पता गोभी चुना टमाटर, अकुरित अन हरा धनिया हरी मटर हरी मिर्च, कच्ची सब्जियों का सलाद अमरूद मौसम्बी सहजन की फली आदि में विटामिन सी मुख्य रूप से पाया जाता है।

**गुण एवं उपयोग** - रक्त शुद्ध रखना दाँत मसूढ़ों को स्वस्थ मजबूत रखना त्वचा का निरोग और स्वच्छ रखना रक्तस्राव रोकना व जलम जल्दी भरना पेट साफ रखना व पाचन क्रिया ठीक रखना इस विटामिन के मुख्य गुण हैं।

**अभाव के लक्षण** - रक्त विकार एवं त्वचा रोग हाना मसूढ़ व दाँत खराब होना तथा मुँह से बदबू आना पायरिया (मसूढ़े पकना) तथा स्कर्बी रोग होना सूखा व पीला चर्मा होना पाचन क्रिया में खराबी आमाशय व आता में घाव हाना घाव जल्दी न भरना आदि लक्षण इस विटामिन की कमी से प्रकट होते हैं।

### विटामिन-डी

**स्रोत** - सूर्य की किरणों पता गोभी गाजर पालक दूध घी मक्खन और काडलिवर आइल में यह विटामिन मुख्य रूप से पाया जाता है।

**गुण एवं उपयोग** - हड्डियों का उचित विकास कर मजबूत करना शरीर का समुचित विकास करना कद बढ़ाना दाँतों को सुन्दर व मजबूत रखना अस्थि क्षय को रोकना हृदय व मांस पेशियों के सक्रिय और रक्त संचार को सन्तुलित रखना इस विटामिन के मुख्य गुण हैं।



**अभाव के लक्षण** - बच्चों को सूखा रोग (Rickets) हाना शरीर दुगला व हड्डिया कमजोर होना शरीर की हड्डिया व दात का उचित विकास न होने से कुम्प होना बाल झडना व सफद होना शरीर का रंग पीला पडना रोग प्रतिरुधक शक्ति में कमी होना आदि लक्षण प्रकट होते हैं।

## विटामिन-ई

**स्रोत** - अकुरित अन्न हरी शाक सब्जी वनस्पति से बना तैल दूध अनाज पत्ता गोभी प्याज लहसुन सेब कला शहद गाजर काहू और शुक्रवर्द्धक पदार्थ मूगफली आदि में यह विटामिन मुख्य रूप से पाया जाता है।

**गुण एवं उपयोग** - शरीर में पौरुष बल शुक्रबल और प्रजनन शक्ति उत्पन्न करना हृदय को बल देना गर्भ धारण करने की क्षमता उत्पन्न करना चहरे पर अज और कान्ति बनाये रखना गर्भ की रक्षा कर उसका समुचित विकास करना इस विटामिन के मुख्य गुण हैं।

**अभाव के लक्षण** - पुरुषों में नामदीं बाझपन शुक्राणु की कमी या अभाव हाना गर्भ का न रहना या गिर जाना जन्नेन्द्रिय छोट आकार की होना हृदय रोग हाना और यौन दीर्बल्य या विकार हाना आदि लक्षण प्रकट होते हैं।

## प्रोटीन (प्रत्यामिन)

**परिचय** - शरीर क निर्माण कार्य में महत्वपूर्ण काम करने वाला यह तत्व शरीर के कोशो का निर्माण करता रहता है। यह वनस्पति जन्य और प्राणी जन्य दो प्रकार का होता है।

**स्रोत** - यह दालों सोयाबीन दूध दही पनीर बादाम अखरोट आदि वनस्पतिजन्य पदार्थ एत्र प्राणीजन्य मास अण्डा व मछली में पाया जाता है। मास अण्डा या मछली की अपक्षा वनस्पतिजन्य प्रोटीन सवन करना निरुपद है और स्वास्थ्य रक्षक होता है और इसक सवन से विकार और रोग पैदा नहीं होते।

**गुण एवं उपयोग** - यह शरीर की कोशिकाओ एवं ऊतकों (Cells and tissues) क निर्माण और मरम्मत करने का काम करने वाला मुख्य तत्व है और ऊत्र (Celone) की कमा होने पर इसकी क्षतिपूर्ति भी करता है। शरीर क विकास में सहायक होता है। बच्चा और किशोर आयु वाला के लिए यह बहुत आवश्यक होता है ताकि उनक शरीर का उचित विकास हो सके।

**अभाव के लक्षण** - पर्याप्त मात्रा में प्रोटीनयुक्त आहार न मिलने से शरीर क उचित विकास न होना चहय निस्लेज हाना शरीर पर सूजन होना कमजारी धामी रोग म शारीरिक विकास होना या विकास रुक जाना शरीर का वजन घटना और रंग दुगना होना आदि लक्षण प्रकट होते हैं।

● जा मर्यादा का पालन करता है, जो नीति के विपरीत आचरण नहीं करता, जो किसी भी विषय पर तर्क और युक्ति कर सकता है, जो अद्भुत बातें जानता है जो शक्ति के अनुसार काम करता है, जो इशारे में ही बात को समझ लेता है, जो विनम्र और अहंकाररहित है और जानता हुआ भी समझता है कि कम जानता है वही बुद्धिमान है।

## कार्बोहाइड्रेट (कार्बोज)

**परिचय** - कार्बोज वाले पदार्थ मुख्यतः दो प्रकार के होते हैं। एक तो शर्करा वर्ग के और दूसरे श्वेतसार (माण्ड) वर्ग के। शर्करा (शकर) वर्ग के दो भाग हैं (१) साधारण शर्करा (Monosaccharide मानोसेकरिड) जैसे ग्लूकोज फ्रुक्टोज ग्लूक्टोज। (२) यौगिक शर्करा (Disaccharide डाइसेकरिड) - जैसे सैकरोज माल्टोज लक्टोज। दूसरे श्वेतसार वर्ग के भी दो भाग होते हैं (१) जिन्हें शरीर प्रयोग में लेता है। (२) जिन्हें शरीर प्रयोग में नहीं ले पाता है।

**स्रोत** - ग्लूकोज बहुत से फलों और शहद में पाया जाता है। फ्रुक्टोज भी फलों और शहद में पाया जाता है पर फ्रुक्टोज ग्लूकोज की अपेक्षा ज्यादा मीठा होता है। ग्लूक्टोज दूध के ग्लूकोज तथा लैक्टोज के संयोग से उपलब्ध होता है। सैकरोज गन्ना खजूर, नारियल और चुकन्दर में होता है कुछ फलों में गुड़ व शकर तथा दूध में लैक्टोज और अकुरित अन्न में माल्टोज पाया जाता है। श्वेतसार- गेहूँ, चावल बाजरा मकई ज्वार साबूदाना आलू आदि में पाया जाता है। रेशे और फोक में पाया जाने वाला श्वेतसार शरीर के काम में नहीं आ पाता।

**गुण एवं उपयोग** - कार्बोज शरीर को शक्ति ऊष्मा (गरमाहट) और पुष्टि देने वाला प्रमुख तत्व है जो शरीर को श्रम करने की क्षमता और शक्ति देता है। यह दरअसल शरीर रूपी मशीन को चलाने वाला ईंधन है लेकिन इसका अति सेवन करना हानि भी करता है।

**अभाव के लक्षण** - इस तत्व की शरीर में कमी होने पर शरीर का वजन कम होना दुबलापन कमजोरी चक्कर आना आदि लक्षण प्रकट होने लगते हैं। इसका अभाव या अति होना दोनों स्थितियाँ ही रोगकारक होती हैं।

## फैट (वसा)

**परिचय** - चिकनाई घी तैल आदि पदार्थों से वसा (चर्बी) मिलती है। यह प्राणायन्य भी होती है जैसे गाय भैंस के दूध घी मछलियों से मिलने वाली तथा वनस्पतिजन्य भी होती है जैसे तिल नारियल सरसों आदि के तैल से मिलने वाली।

**अभाव के लक्षण** - बच्चों को सूखा रोग (Rickets) होना शरीर दुबला व हड्डिया कमजोर होना शरीर की हड्डिया व दाढ़ों का उचित विकास न होना से कुरूप होना बाल झड़ना व सफेद होना शरीर का रंग पीला पड़ना, रोग प्रतिरोधक शक्ति में कमी होना आदि लक्षण प्रकट होते हैं।

## विटामिन-ई

**स्रोत** - अकुरित अन्न हरी शाक सब्जी वनस्पति से बना तैल दूध अनाज पत्ता गोभी प्याज लहसुन सेब कला शहद गाजर काहू और शुक्रवर्द्धक पदार्थ मूगफला आदि में यह विटामिन मुख्य रूप में पाया जाता है।

**गुण एवं उपयोग** - शरीर में पौरुष बल शुक्रबल और प्रजनन शक्ति उत्पन्न करना हृदय को बल देना गर्भ धारण करने की क्षमता उत्पन्न करना, चेहरे पर आँज और कान्ति बनाये रखना गर्भ की रक्षा कर उसका समुचित विकास करना इस विटामिन के मुख्य गुण हैं।

**अभाव के लक्षण** - पुरुषों में नामर्दी बाइपन शुक्राणु का कमी या अभाव होना गर्भ का न रहना या गिर जाना जननेन्द्रिय छोटे आकार की होना हृदय रोग होना और यौन दोर्बल्य या विकार होना आदि लक्षण प्रकट होते हैं।

## प्रोटीन (प्रत्यामिन)

**परिचय** - शरीर के निर्माण कार्य में महत्वपूर्ण काम करने वाला यह तत्व शरीर के कोशों का निर्माण करता रहता है। यह वनस्पति जन्य और प्राणी जन्य दो प्रकार का होता है।

**स्रोत** - यह दाला सोयाबीन दूध दही पनीर बादाम अखरोट आदि वनस्पतिजन्य पदार्थों एवं प्राणीजन्य मांस अण्डा व मछली में पाया जाता है। मांस अण्डा या मछली का अपक्षा वनस्पतिजन्य प्रोटीन सवन करना निरापद है और स्वास्थ्य रक्षक होता है और इसके सेवन से विकार और रोग पैदा नहीं होते।

**गुण एवं उपयोग** - यह शरीर की कोशिकाओं एवं ऊतकों (Cells and tissues) के निर्माण और मजबूत करने का काम करने वाला मुख्य तत्व है और ऊर्जा (Calorie) की कमी होना पर इसकी क्षतिपूर्ति भा करता है। शरीर के विकास में सहायक होता है। बच्चा और किशोर आयु वाला के लिए यह बहुत आवश्यक होता है ताकि उनका शरीर का उचित विकास हो सके।

**अभाव के लक्षण** - पर्याप्त मात्रा में प्रोटीनयुक्त आहार न मिलने से शरीर का उचित विकास न होना चेहरे निस्तज होना शरीर पर सूजन होना कमजोरी धीमी गति से शारीरिक विकास होना या विकसित रुक जाना शरीर का वजन घटना और शरीर दुबला होना आदि लक्षण प्रकट होते हैं।

● जो मर्यादा का पालन करता है, जो नीति के विपरीत आचरण नहीं करता जो किसी भी विषय पर तर्क और युक्ति कर सकता है, जो अद्भुत बातें जानता है जो शक्ति के अनुसार काम करता है, जो इशारे में ही बात को समझ लेता है, जो विनम्र और अहंकाररहित है और जानता हुआ भी समझता है कि कम जानता है, वही बुद्धिमान है।

## कार्बोहाइड्रेट (कार्बोज)

**परिचय** - कार्बोज वाले पदार्थ मुख्यतः दो प्रकार के होते हैं। एक तो शर्करा वर्ग के और दूसरे श्वेतसार (माण्ड) वर्ग के। शर्करा (शक्कर) वर्ग के दो भाग हैं (१) साधारण शर्करा (Monosaccharide मानोसेकरिड) जैसे ग्लूकोज, फ्रुक्टोज ग्लूक्टोज। (२) यौगिक शर्करा (Disaccharide डाइसकरिड) - जैसे सैकरोज माल्टोज लेक्टोज। दूसरे श्वेतसार वर्ग के भी दो भाग होते हैं (१) जिन्हें शरीर प्रयोग में लेता है। (२) जिन्हें शरीर प्रयोग में नहीं ले पाता है।

**स्रोत** - ग्लूकोज बहुत से फलों और शहद में पाया जाता है। फ्रुक्टोज भा फला और शहद में पाया जाता है पर फ्रुक्टोज ग्लूकोज की अपेक्षा ज्यादा मोटा होता है। ग्लूकोज दूध के ग्लूकोज तथा लेक्टोज के संयोग से उपलब्ध होता है। सैकरोज गन्ना खजूर नारियल और चुकन्दर में होता है कुछ फलों में गुड़ व शक्कर तथा दूध में लेक्टोज और अकुरित अन्न में माल्टोज पाया जाता है। श्वेतसार गेहूँ चावल बाजरा मकई, ज्वार साबूदाना आलू आदि में पाया जाता है। रेश और फोक में पाया जाने वाला श्वेतसार शरीर के काम में नहीं आ पाता।

**गुण एवं उपयोग** - कार्बोज शरीर को शक्ति ऊर्जा (गरमाहट) और पुष्टि देने वाला प्रमुख तत्व है जो शरीर को श्रम करने की क्षमता और शक्ति देता है। यह दरअसल शरीर रूपी मशीन को चलाने वाला ईंधन है लेकिन इसका अति सेवन करना हानि भी करता है।

**अभाव के लक्षण** - इस तत्व की शरीर में कमी होने पर शरीर का वजन कम होना दुबलापन कमजोरी चक्कर आना आदि लक्षण प्रकट हानि लगते हैं। इसका अभाव या अति होना दोनों स्थितियाँ ही रोगकारक होती हैं।

## फेट (वसा)

**परिचय** - चिकनाई घी तैल आदि पदार्थों में वसा (चर्बी) मिलता है। यह प्राणीजन्य भी होती है जैसे गाय भैंस के दूध घी मछली से मिलने वाली तथा वनस्पतिजन्य भी होती है जैसे तिल नारियल सरसों आदि के तैल से मिलने वाली।

**स्रोत -** सब्जी पकाने के तैल (तिल नारियल सरसा मूगफली आदि का तैल) घी मखन दूध बादाम सोयाबीन पिस्ता अखरोट आदि स फेट (वसा) उपलब्ध हाते है।

**गुण एव उपयोग -** यह शरीर को पुष्ट सुडौल चिकना त्वचा को चिकना व चमकीला चेहरे को कान्तिपूर्ण बनाने वाला तथा केलोरीज व विटामिन ए डी ई से युक्त तत्व होता है और शरीर की खुशकी रूक्षता (रूखापन) और कशता (दुबलापन) दूर करता है।

**अभाव के लक्षण -** इस तत्व का अभाव होने से शरीर की त्वचा रूखी सूखी हाना शरीर दुबला कमजोर और बेडौल होना वजन कम होना और शरीर का सुडौल रूप में विकसित न होना आदि लक्षण प्रकट हाते हैं।

### मिनरल्स (खनिज लवण)

**परिचय -** कुछ खनिज लवण (नमक) क्षार पैदा करने वाले और कुछ अम्ल उत्पन्न करने वाले हाते हैं। क्षार उत्पन्न करने वाली चीजों में हरी शाक-सब्जी खट्टे मीठे तथा सुखे मीठे फल शामिल हैं। अम्लता पैदा करने वाले पदार्थों में मांस दालें तैल आदि हैं। इनके अलावा कैल्शियम लौह आयोडीन पोटेशियम सोडियम फ्लोरिन, क्लोरिन सिलिकान गन्धक आदि क्षार व अम्ल का उत्पादन करने वाले पदार्थों से खनिज लवण उपलब्ध हाते हैं।

**स्रोत -** अनाजा म गहू, चोकर दाला जौ बाजरा चना सब्जिया में गोभी मैथी करमकल्ला (पत्ता गोभी) पालक मटर शलजम सरसों सेम, प्याज लहसुन टमाटर आदि। मेवा में बादाम अखरोट मुनका। फला में सेब अनन्नास छुहार खजूर तथा गुड दूध छाछ (मट्ठा) पनीर के अलावा गन्ना गाजर सोयाबीन और कालाजीर आदि से खनिज लवण उपलब्ध हाते हैं।

**गुण एव उपयोग -** शरीर की हड्डियो व दाता का निर्माण करना और इन्हें मजबूत बनाये रखना रक्तकों का निर्माण करना। नाडी सस्थान हृदय और मस्तिष्क को बल देना। भूख बढ़ाना शरीर का वजन और बल बढ़ाना चुल्लिका (Thyroid) पर विशेष प्रभाव डालना कब्ज न होने देना तन्तुओं में लाच पैदा करना शरीर से दूषित तत्वों को बाहर निकालना गुर्दा व मेदे को स्वस्थ रखना और चर्म रोगों से बचाव करना आदि खनिज लवण के मुख्य गुण हैं।

**अभाव के लक्षण -** इस तत्व की कमी से शरीर दुबला व कमजोर होता है हड्डियो व दातों में खरबी आती है शरीर का विकास रुक जाता है बच्चों का सूखा रोग हो जाता है रक्तल्पता (Anaemia) नामक रोग हो जाता है घेघा (Goitre) रोग हो जाता है विशेषकर आयोडीन तत्व की कमी से। इन तत्वों की कमी से हृदय यक्त गुर्दे नाडी सस्थान अस्थिया (हड्डिया) दात और त्वचा आदि विकारग्रस्त हो जाते हैं।

● जो सही बात कहने में सकोच नहीं करता और सब बात को भी मधुर ढंग से कहता है, जो कटु सत्य नहीं बोलता और प्रिय असत्य भी नहीं बोलता, जो अपना प्रशंसा और दूसरे की निन्दा नहीं करता, जो अपने हित के लिए किसी का अहित नहीं करता और जो किसी भी लालच भय या बाधा से न्याय मार्ग से विचलित नहीं होता वही बुद्धिमान है।

## कैल्शियम (चूना)

**परिचय** - शरीर का निर्माण करने वाले प्रमुख तत्वों में कैल्शियम एक प्रमुख तत्व है जो हड्डियाँ और दातों की मजबूती और रचना के लिए जरूरी होता है।

**स्रोत** - यह तत्व थोड़ी मात्रा में तो सभी खाद्य पदार्थों में मौजूद रहता है पर अपेक्षाकृत जिन पदार्थों में यह अच्छे अनुपात में पाया जाता है उनमें दूध छाछ मखन मेथी पालक व सरसों का साग पत्ता गोभी गाजर तिल, इमली के पत्ते पान व पत्ते खाने का चूना गन्ना, गुड़ मटर सन्तरा शलजम, दालें चोकर बादाम नारियल आदि उल्लेखनीय हैं।

**गुण एवं उपयोग** - यह दातों एवं हड्डियाँ का निर्माण और विकास करता है, उन्हें मजबूत और निरोग रखता है। शरीर के घाव जल्दी भरने की क्षमता देता है हृदय को बल देता है और अम्लता कम करता है।

**अभाव के लक्षण** - आहार में कैल्शियम तत्व का कमी या अभाव होने से शरीर का समुचित विकास नहीं हो पाता दात खराब रहते हैं हड्डियाँ कमजोर रहती हैं बच्चा को सूखामैली (Rickets) रोग हो जाता है।

## लोहा

**परिचय** - शरीर में रक्त का निर्माण करने और रक्त कमी (एनीमिया) दूर करने वाला प्रमुख तत्व लोहा ही है।

**स्रोत** - यह हरी पत्तीदार सब्जी जैसे पालक सरसों चोकर, दालें धनिया जीरा अजवायन काला तिल गोभी के पत्ते गेहूँ, चना, बाजरा आम का गुठली रागी गुड़ दूध सायाबान गन्ना का रस गाजर बादाम पिस्ता अखरोट आदि में पाया जाता है।

**गुण एवं उपयोग** - यह शरीर की शक्ति, स्फूर्ति और जीवन शक्ति देने वाला तत्व है। शरीर को पुष्ट और शक्तिशाली रखता है रक्तकणा का निर्माण करता है और हेमोग्लोबिन (Haemoglobin) यान रक्त कणों में के लाल अणुओं का उचित स्तर पाने प्रतिशत बनाये रखता है।

अभाव के लक्षण - इस तत्व की कमी से शरीर में रक्त की कमी होती है। शरीर दुर्बल क्षीण और थका हुआ सा रहता है चेहरा फीका और पीला हो जाता है आरख नीरस सफेद और तोखी हो जाती है। भूख नष्ट हो जाती है और स्वास्थ्य गिर जाता है।

## विविध विवरण

विटामिन क में दो तत्व होते हैं— क १ और क २ प्रथम तत्व हरा शाफ़ और वनस्पतियाँ में पाया जाता है ज़रूरी दूसरा तत्व आतों में जावाणुआ द्वारा उत्पन्न होता है। यह रक्त सम्बन्धी प्राकृतिक स्पन्दन के लिए आवश्यक होता है। रक्तभाव सम्बन्धी रोगों के लिए प्रयोग किया जाता है। विटामिन 'पी' का कार्य विटामिन 'सी' जैसा होता है। कुछ पदार्थों में खास तौर से पत्ता गोभी और गाजर में 'केरोटीन' पीले रंग का एक रज़क द्रव्य होता है विटामिन ए के साथ पाया जाता है और उसी ज़रूरी क्रिया करता है। भोजन के साथ सल्फ़र के रूप में पत्ता गोभी और गाजर खूब चबा चबा कर खाने से कैरोटीन की पूर्ति होती है और विटामिन ए की कमी पूरी होती है जिससे नेत्र ज्योति अच्छी रहती है। जिन बच्चों की आरखें कमज़ोर हो और चश्मा लगाना पड़ता हो उन्हें प्रतिदिन नियम पूर्वक गाजर व पत्ता गोभी को कच्चा ही खूब चबा चबा कर खाना चाहिए। दो तीन माह में उन्हें लाभ नज़र आने लगेगा।

पाष्टिक आहार के विषय में बहुत संक्षिप्त रूप से हमने ज़रूरी ज़रूरी बातें आपको बता दी हैं। आप अपने आहार में इन पदार्थों को यथाशक्ति उचित मात्रा में प्रतिदिन शामिल कर सवन करते रहें ताकि अपने स्वास्थ्य की रक्षा कर सकें।

आहार के विषय में एक माटा सिद्धान्त आप हमेशा याद रखें कि हम आहार शरीर को स्वस्थ और बलवान रखने के लिए करते हैं सिर्फ़ पेट भरने के लिए ही नहीं क्योंकि पेट तो पशु पक्षी भी भर लेते हैं और हमारी अपेक्षा ज्यादा उचित ढंग से भर लेते हैं। हमें जीने के लिए खाना चाहिए खाने के लिए नहीं जीना चाहिए। जो लोग स्वाद और मजे के लिए ही खाते हैं वे स्वाद को ही महत्व देते हैं गुण का नहीं इसलिए ऐसे पदार्थ भी खाते रहते हैं जो खाना नहीं चाहिए। ऐसे लोग खाने के लिए जीते हैं जीने के लिए नहीं खाते। पदार्थ के गुण के साथ-साथ पदार्थ की मात्रा के औचित्य का ख्याल रखना भी ज़रूरी होता है क्योंकि अधिक मात्रा में लिया गया अच्छा आहार भी आप पैदा करता है। इस विषय में आप विस्तृत विवरण आगे पढ़ सकेंगे।

● जो अपना काम दूसरा पर छाड़ देता है और दूसरा के धरासे अपने काम की देखभाल नहीं करता जिसके जीवन का कोई लक्ष्य निर्धारित न हो और इधर उधर फ़ालतू समय नष्ट किया करता हो, जो काम शुरू तो कर देता हो पर सकट याथा या सघर्ष की स्थिति आते ही काम अथूरा छोड़ कर दूसरे काम में लग जाता हो और कोई भी कार्य ढंग से पूरा न कर पाता हो ऐसा व्यक्ति भूख है।

## रस, वीर्य, विपाक

आयुर्वेद शास्त्र में त्रिदोष वेग द्रव्य रस वीर्य विपाक विरोधी आहार पथ्य अपथ्य, आदि का उल्लेख प्रायः पठन में मिलता रहता है। इन सभी मुद्दों पर स्वास्थ्य की रक्षा के लिए जितनी बातें बताना हम उपयोगी और जरूरी समझते हैं उतनी आपको बता रहे हैं। अब संक्षेप में रस वीर्य और विपाक के विषय में विवरण प्रस्तुत करते हैं।

जैसा कि आप पिछले पृष्ठों में त्रिदोष-प्रकरण में रसों के विषय में संक्षिप्त विवरण जान चुके हैं कि रस छ प्रकार के होते हैं। रस की परिभाषा आयुर्वेद ने इस प्रकार दी है-

रसनाथो रसस्तस्य द्रव्यमाप क्षितिस्तथा।

निर्यतौ च विशेषे च प्रत्यया खादयस्त्रयः ।।

- चरका संहिता सूत्र १/६४

अर्थात् रसना याने जीभ के अर्थ (विषय) का नाम रस है। रस का आधार द्रव्य जल और पृथ्वी है और रस की उत्पत्ति में भी जल और पृथ्वी कारण द्रव्य है। ऐसा विशेष ज्ञान करने के लिए कि रस मीठा है या कड़वा वायु आकाश और अग्नि कारण होते हैं याने इनके कारण ही रस के भेद का ज्ञान होता है।

स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए सन्तुलित आहार लेना और नियमित विहार करना जरूरी होता है। सन्तुलित आहार तब लिया जा सकता है जब यह पता हो कि सन्तुलित आहार हाता क्या है। सन्तुलित आहार के विषय में जानकारी तथा हो सकगी जब हम आहार द्रव्य के रस वीर्य और विपाक के विषय में समुचित जानकारी हो। तो लीजिए पहले रस के विषय में पढ़िए।

(१) मधुर रस - यह रस शरीर की सातों धातुओं (रस रक्त मांस मेद अस्थि मज्जा और शुक्र) का पोषण कर उनकी वृद्धि करता है। यह आयु के लिए सुखकारी तथा मन एव पाचा ज्ञानन्द्रिया (आख कान नाक जीभ और त्वचा) का प्रसन्नता देने वाला होता है। शारीरिक बल और रूप सौन्दर्य में वृद्धि करता है पुष्टि करता है तथा वात एव पित्त के प्रकोप को शान्त करता है। प्यास और रूखापन मिटाता है। त्वचा केश और कण्ठ के लिए हितकारी तथा जीवनशक्ति व स्फूर्ति की वृद्धि करने वाला है। मन को तपति और शरीर को स्थूलता (मोटापा) प्रदान करता है। धातु क्षीणता मिटा कर पुष्ट करता है। कटे हुए अंग या घाव के लिए वृष्य (हीलिंग करने वाला) है। चोटी भवरो मखिखियों और बच्चों को यह रस स्वाभाविक रूप से प्रिय होता है। गुणों में यह स्निग्ध (चिकना), शीत और गुरु (भारी) गुण वाला होता है। यह सब रसों में श्रेष्ठ रस है।



इतने गुणा वाला होने पर भी मधुर रस के अधिक सेवन से शरीर पर मोटापा आता है सुकुमारता आलस्य अधिक निद्रा भारीपन भूख की इच्छा में कमी पाचक अग्नि मन्द होना गले का मांस बढ़ना टासिलिस में शोध व दर्द खासी श्वास कष्ट सर्दी अलसक शीत ज्वर आनाह अरुचि मुख चिकना व मोठा बना रहना मूत्राशय के रोग मूत्र विकार धमनी के रोग मधुमेह तथा कफजन्य रोग उत्पन्न होते हैं अतः इस रस का अति सेवन नहीं करना चाहिए, न इसका अभाव होने देना चाहिए।

(२) अम्ल रस - खट्टा रस भोजन में रचि पैदा करता है और जठरग्नि तेज करता है। शरीर को मोटा और सजल बनाता है। इन्द्रिया को बलवान मन को सक्रिय और मुख का स्त्राव से गीला करता है जिससे भोजन भी गीला होता है। भोजन को मुख से आमाशय तक पहुँचाने में सहायक होता है। इसकी स्मृति मात्र से मुँह में पानी आ जाता है वायु का अनुलामन (अनुकूल) करता है धातुओं को तृप्त कर भोजन को पचाने में सहायक होता है। यह रस किशोर लड़कियों और गर्भवती स्त्रियों को विशेष प्रिय होता है। कफ पैदा करता है कटे जले चोट लगे और घाव वाले अंग को पकाता है। गुणों में यह हलका गर्म और स्निग्ध गुण वाला होता है।

इतने गुणा के बावजूद इसके अति सेवन से दाँत खट्टे होते हैं मुख में रखते ही आँखें बन्द हो जाती हैं दाँदों से स्त्राव होने लगता है जबड़े के स्त्रायुआ में खिंचाव और गले में हल्की खरश मालूम देती है। ज्यादा मात्रा में लिये जाएँ तो शरीर में रोग खड़े हो जाते हैं। कफ के प्रकोप और खासी को बढ़ाता है पित्त बढ़ाता है रक्त दूषित करता है दाह (जलन) उत्पन्न करता है शरीर के सन्धि बन्धनों को ढीला करता है। इसके अतिरिक्त सेवन से हायपरैसेडिटी (अम्लपित्त), यौन शक्ति में कमी और शीघ्र पतन तथा गले छाती व पेट में दाह होने की शिकायत होती है।

(३) लवण रस - यह नमकीन (खारा) रस स्वाद बनाता है अन्न पचाता है उसे गीला करता है जठरग्नि तेज करता है चीजाँ का अलग अलग करता है। वात का शमन करता है नीचे की तरफ गति करता है कब्ज तोड़ता है मुँह में लालारस (लार) का स्त्राव करता है रचि बढ़ाता है कफ को पतला करता है अन्य रसों से विपरीत होता है शरीर में लोच और आहार में स्वाद पैदा करता है। गुणों में यह अधिक भारी नहीं होता स्निग्ध और उष्ण होता है।

अधिक मात्रा में सेवन करने से पित्त कुपित करता है प्यास बढ़ाता है मूर्च्छा उत्पन्न करता है शरीर में ताप बढ़ाता है त्वचा की खुश्की बढ़ाता है त्वचा चिटकती है मांस पशियाँ और हड्डियाँ को गलाता है दाँत कमजोर करता है विष बढ़ाता है मनुष्य के पौरुषप्रल का हानि करता है इन्द्रियों की शक्ति शिथिल करता है। अकाल में ही बाल सफ़ेद होना, बाल झड़ना और त्वचा पर झुर्रियाँ पड़ना इसके अति सेवन का परिणाम है। इसके अति सेवन से अम्लपित्त (Hyperacidity) रक्तपित्त वातरक्त (Gout) आदि रोग उत्पन्न होते हैं अतः इसका अतिमात्रा में सेवन करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। जो लोग दाल शाक में और भी नमक डाल कर खाते हैं वे गलत करते हैं।

● जो व्यक्ति गुण और विद्यारहित होकर भी घमण्डी हा दरिद्र होकर भी बड़ी-बड़ी इच्छा रखता हो, अन्याय मार्ग और छोटे काम करके भी धन कमाना चाहता हो, जो थोडा धन पाते ही इतराने लगे, अपनी क्षमता से बड़े काम हाथ में ले लेता हो पर पूरा न कर पाता हो, जो अपने पास की वस्तु स सन्तुष्ट नहीं होता और दूसरे की वस्तु को अधिक अच्छी समझ कर उसकी लालसा रखता है वह व्यक्ति मूर्ख है।

**कटु रस** - यह कड़वा रस मुह साफ करता है जठराग्नि तज करता है आहार द्रव्यो को सुखाता है नेत्रो से जल व नाक से कफ का स्राव करता है इन्द्रिया को अपने काय क प्रति उत्तेजित करता है भोजन मे रुचि उत्पन्न करता है। आम दोष शोथ (सूजन) मोटापा अगा पर चकते हाना चिकनापन भारीपन, खुजलाहट घाव और कृमि आदि को नष्ट करता है और कफ के प्रकोप का शमन करता है। **गुणो मे यह लघु (हल्का) उष्ण (गर्म) और रूक्ष (रूखा) गुण वाला हाता है।**

अधिक मात्रा में सेवन से कटु विपाक वाला होने से पुरुष की पुरुषत्व शक्ति को नष्ट करता है कटु और उष्णता के प्रभाव से शरीर में म्लानि अवसाद मोह और धातुआ में शिथिलता पैदा करता है। गले में जलन और शरीर में ताप उत्पन्न करता है। बेचैनी व चक्कर पैदा करता है। बल का नाश करता है और प्यास उत्पन्न करता है। इसमें वात और अग्नि की प्रधानता रहती है। अतः इसके अति सेवन से शरीर में जलन, कम्पन, काचन आदि होना और वातजन्य रोग के लक्षण होना आदि व्याधिया होती हैं।

**तिक्त रस** - यह तीखा चरपरा रस स्वयं स्वाद में अरुचिकारी होते हुए भी भोजन में अरुचि का दूर करता है विपाक प्रभाव नष्ट करता है, मूर्च्छा जलन खुजली व त्वचा विकार नष्ट करता है कृमि नष्ट करता है त्वचा व मांस पेशियो की जडता को नष्ट करता है। यह ज्वरशामक अग्निदीपक (जठराग्नि बढ़ानेवाला) आहार पाचक दूध का शोधक मल का लेखन (अलग करना) करने वाला है और शरीर की चर्बी थकान मज्जा पीब पसीना मल मूत्र पित्त तथा कफ को सुखाने वाला है। **गुणो में यह रूखा शीतल आर हल्का गुण वाला है।**

इसके अति सेवन से यह रस रक्त मांस आदि धातुओ का शोषण करता है शारीरिक बल घटाता है, शरीर को दुबला करता है मन में म्लानि मोह और भ्रम पैदा करता है मुह सुखाता है वात रोगो की वृद्धि करता है। यह अधिक मात्रा में होने पर स्वाद का नाश करता है।

**कषाय रस** - इस कसेल रस क सेवन से कफ, पित्त और रक्त के दापो का शमन हाता है यह सम्राज्ञी (घाधने वाला) घाव भरने वाला शोषण करन वाला और स्तम्भन करन वाला होता है। कसैला स्वाद अधिक रुचिकर न होने से इसका सेवन कम किया जाता है। **गुणो में यह रूखा, शीतल और भारी गुण वाला होता है।**

इसके अति सेवन से मुह सूखता है व एँठता है हृदय में पीडा करता है वाक्शक्ति कम करता है उदर में आध्मान करना है स्रोता को अत्ररुद्ध और त्वचा को श्याम वर्ण करता है पौरुष बल क्षीण करता है वात मल मूत्र और शुक्र को रोकता है शरीर को दुबला करता है प्यास ग्लानि जकडन और एठन पैदा करता है पक्षाघात अर्द्धि अपतानक आदि रोग पैदा करता है तथा घात विकार पैदा करता है।

रसों के इन गुणों एवं कार्यों का विवरण पढ़कर आप इस निष्कर्ष पर पहुँच गये होंगे कि किसी एक ही रस का लगातार अधिक समय तक सेवन करना और अधिक मात्रा में सेवन करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है क्योंकि इस प्रकार उस एक रस की मात्रा शरीर में अधिक पहुँचने से रस की वृद्धि होती है लिहाजा उस रस से सम्बन्धित दोष का प्रकोप होता है और उस दोष से सम्बन्धित विकार शरीर में उत्पन्न होने लगते हैं। इसलिए स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए यह आवश्यक है कि अपने आहार में सभी रस वाले पदार्थों का उचित और सन्तुलित मात्रा में शामिल किया जाए। किसी एक ही रस के शौकीन होना उचित नहीं।

जा द्रव्य हम सेवन करते हैं व रस के अलावा वीर्य वाले भी होते हैं। वीर्य द्रव्य की शक्ति और प्रकृति को कहते हैं अतः थोड़ी जानकारी द्रव्यों के वीर्य के विषय में भी होना जरूरी है।

## वीर्य

वीर्य दो प्रकार का होता है— शीत वीर्य और उष्ण वीर्य। जा द्रव्य रस एवं विपाक (पकने पर) में मधुर हाते हैं उनका वीर्य शीत हाता है और जो द्रव्य रस एवं विपाक में अम्ल या कटु हो जाते हैं उनका वीर्य उष्ण होता है। जिस द्रव्य का वीर्य रस एवं विपाक के अनुसार ही होता है उन द्रव्यों का गुण रस मात्र से ही मालूम हा जाता है लेकिन जिन द्रव्यों का वीर्य विपाक होने पर रस से विपरीत होता है उनके गुणों की जानकारी प्राप्त करना पडती है। जैसे जा द्रव्य शीतवीर्य हाते हैं उनका रस और विपाक भी प्रायः मधुर ही होता है इसीलिए ऐसे द्रव्यों को मधुर रस वाला कहा जाता है अर्थात् मधुर रस में जो जो गुण पाये जाते हैं वे सभी गुण शीतवीर्य वाल द्रव्य में भा पाये जाएंगे। वीर्यतोऽविपरीतानाम् के अनुसार रसा से वीर्य का ज्ञान भी तभी होता है जिन रस और वीर्य के गुण एक जैसे हा। यदि वीर्य का गुण रस के विपरीत हो तो रस की जानकारी से वीर्य के गुण की जानकारी नहीं हो सकती। जैसे पिप्पली कटु रस वाली होती है पर विपाक होने पर मधुर रस वाली हो जाती है लिहाजा कटु होने से उष्ण नहीं हाती बल्कि विपाक में मधुर रस वाली हो जाने से अनुष्ण होती है। समान रस वीर्य वाल पदार्थ जैसे दूध और घी दोना रस विपाक में मधुर हैं अतः शीतवीर्य हाते हैं और चव्य व चित्रक रस तथा विपाक में कटु तथा वीर्य में उष्ण हाते हैं। इस तरह जो वीर्य और विपाक में विरुद्ध नहीं हाते उनका गुण सिर्फ रस से ही जान लिया जाता है।

विरुद्ध वीर्य वाले द्रव्यों को भी थोडा समझ लेना चाहिए। कुछ द्रव्य मधुर रस

● जो अपनी प्रशंसा खुद ही करता हो और दूसरो की प्रशंसा सुन कर खुश नहीं होता जो दूसरो की निन्दा करता हो और अपनी आलोचना सहन नहीं करता, जो दूसरो की उन्नति से ईर्ष्या रखता हो और अपने समान किसी को नहीं समझता, जो बिना मागे राय देता हो लेकिन किसी में राय लेने में अपनी हेठी समझता हो और उचित सलाह देने पर भी जो मानता न हो वह व्यक्ति मूर्ख है।

वाले हात हैं पर उष्ण वीर्य होते हैं शीत वीर्य नहीं होते जैसे माम मधुर रस वाला होन पर भी उष्ण वीर्य होता है अतः यह पित्त को शान्त नहीं बल्कि कुपित करता है। यही वजह है कि मासाहार करन वाला ज्यादातर पित्त प्रकोप अम्लता (Acidity) अम्लपित्त (Hyperacidity) तथ्य इसी प्रकार के अन्य विकारों से ग्रस्त बना रहता है। सेन्धा नमक का वीर्य सामान्य लवणों की तरह उष्ण नहीं हाता आवला अम्ल होत हुए भी उष्ण नहीं होता और अर्क (मदार या अकौआ), अगर, गुडूची (गिलोय) जस द्रव्य तिक्त रस युक्त होते हुए भी उष्ण वीर्य होत हैं।

इस वीर्य शब्द का अर्थ वह नहीं है जो आमतौर पर समझा जाता है याने पुरुष का वीर्य (Semen)। पुरुष के वीर्य को शुक्र या रेतस् कहा गया है। इस शुरु या रेतस् को जिस अर्थ में वीर्य कहा जाता है उसी अर्थ में द्रव्यों क लिये भी वीर्य शब्द का प्रयोग किया गया है। इसे जय समझें।

वीर्य किसी पदार्थ का नहीं बल्कि - शक्ति या ऊर्जा को वीर्य कहते हैं। यह शब्द दर असल सज्ञावाचक नहीं गुणवाचक है। यह पदार्थ का नाम नहीं गुण का नाम है अतः गुणवाचक सज्ञा है। 'वीर्यं तु क्रियते येन या क्रिया' क अनुसार कोई भी द्रव्य जिस विशेष शक्ति के द्वारा कर्म करता हे उस शक्ति का वीर्य कहा जाता है। 'शक्ति पर्यायस्य वार्यस्य लक्षणमाह' के अनुसार वायु शब्द शक्ति का पर्यायवाची शब्द है। यू वीर्य के आठ भेद इस प्रकार स भी बताये गये हैं (१) मृदु (२) तीक्ष्ण (३) गुरु (४) लघु (५) स्निग्ध (६) रूक्ष (७) उष्ण और (८) शीत पर अधिकाश आयुर्वेदाचार्या ने मोटे तौर पर वीर्य को - तच्च वीर्य द्विविधमुष्ण शीताश्चान्नीयोमीयत्वा जगत (मुश्रुत सद्धिता सूत्र ४०/५) के अनुसार उष्ण और शीत दो प्रकार का माना है क्योंकि ससार में आग्नेय (अग्नि) और सौम्य (जल) दो ही तत्व प्रमुख हैं। वीर्य को 'रस' का अपेक्षा प्रमुख माना गया है क्योंकि 'तद्गहनौषधकर्मनिष्यत्ते तथा 'प्रशमनानि वीर्यप्राधान्याद्भवन्ति' के अनुसार वीर्य की अधीनता से ही औषधियों (द्रव्या) का रोगनाश करने का कार्य और विकारों का शमन कार्य हाता है। वीर्यहीन याने शक्तिहीन पदार्थ गुणहीन होने से निष्क्रिय और प्रभावहीन हाता है। पुरुष के शुक्र का भी इसी अर्थ में वीर्य कहा है और वीर्यहीन पुरुष शक्तिशाली पुरुष नहीं होता बल्कि कापुरुष निर्बल और नामर्द होता है। इस प्रकार यह स्पष्ट हो जाता है कि किसी द्रव्य की शक्ति

को 'वीर्य' कहते हैं। गुण की दृष्टि से वीर्य मुख्य रूप से दो प्रकार का यान - उष्णवीर्य और शीत वीर्य - होता है। किसी द्रव्य को जीभ पर रखने से उसके मधुर अम्ल आदि रस का (स्वाद से) ज्ञान होता है कर्म की समाप्ति पर विपाक का ज्ञान होता है और स्वाद के अनुभव से लेकर शरीर में जब तक किसी द्रव्य की स्थिति (अधिवास) रहती है तब तक वीर्य का ज्ञान होता है याने खाने के बाद कोई द्रव्य जब तक शरीर में स्थित रहकर प्रभाव करता है तब तक वीर्य का ज्ञान होता है। इस प्रकार ज्ञानेन्द्रिय जीभ द्वारा रस का ज्ञान प्रत्यक्ष प्रमाण द्वारा (जीभ से चख कर) हो जाता है लेकिन वीर्य और विपाक का ज्ञान परोक्ष (अप्रत्यक्ष) होने से 'अनुमान' द्वारा ही होता है। वीर्य के दो भेद और माने गये हैं (१) चिन्त्य वीर्य (२) अचिन्त्य वीर्य। जिसके गुण कर्म का विवेचन बुद्धिगम्य है उसे चिन्त्यवीर्य या केवल वीर्य कहा जाता है और जिसके गुण कर्म का विवेचन बुद्धिगम्य न हो उसे अचिन्त्यवीर्य या प्रभावोऽचिन्त्य उच्यते के अनुसार प्रभाव कहा जाता है। वीर्य के विषय में उल्लेखनीय संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत करने के बाद अब विपाक के विषय में चर्चा करते हैं।

### विपाक

पाक का शाब्दिक अर्थ पकना होता है। इसकी परिभाषा आयुर्वेद ने इस प्रकार की है

जाठरेणाग्निना यागाद्यदुदेति रसान्तरम्  
रसाना परिणामान्ते स विपाक इति स्मृत ।

- अष्टाग हृदय सूत्र १/२०

जठर की अग्नि के सयाग से पाचन क्रिया द्वारा खाय हुए द्रव्य के मधुर अम्ल आदि रसों का परिपाक होने के बाद अन्त में जिस रसविशेष की उत्पत्ति होता है उस विपाक कहते हैं।

विपाक में रस बदल भी जाता है और नहीं भी बदलता। इस विषय में कहा है -

कटुतिक्तकषयाणां विपाक प्रायश कटु ।  
अम्लोऽम्लपच्यते स्वादुर्मधुर लवणसाधः ।।

- धरक संहिता सूत्र २६/५८

अर्थात् कटु तिक्त कषाय रस वाले द्रव्य का विपाक प्रायः कटु (रस) होता है अम्ल रस वाले द्रव्यों का विपाक प्रायः अम्ल होता है। मधुर रस वाले और लवण रस वाले द्रव्य का विपाक प्रायः मधुर होता है।

विपाक तीन प्रकार का माना गया है यथा 'त्रिधा विपाको द्रव्यस्य स्वादुर्मधुरकटुकात्मक (अष्टाग हृदय सूत्र १/१७) के अनुसार सभी रसों से युक्त पदार्थ खाय जाने पर जब पच कर पचन है तब स्वादु (मधुर) अम्ल और कटु रस में परिवर्तित हो जाते हैं और इसी को विपाक माना कहते हैं। एतदधिक विस्तार

● जो टोम और दुश्मन की, अच्छ और घुर की हिनकर और अहितकर तथा ऊव नाच की पहचान न कर सक हमशा भयभात आर आशकित बना रहे ज़रा सी मुसाबत स ही घबरा उठे, दूसरो की देखा-दखी अपने स्तर से ऊचा रहन सहन रखना चाहे अपनी सामर्थ्य से बाहर कार्य कर उचे-ऊच सपने देख और हमेशा मन के लड्डू और छायानी पुलाव खाता रह एसा व्यक्ति मूर्ख है।

विश्व में रसों और वाय विपाक का वर्णन नहीं मिलता फिर भी व्यावहारिक रूप से मधुर रस का Sweet अम्ल रस का Acid लवण का Salt कटु का Bitter तिक्त को Pungent कषाय का Astringent वीर्य की Energy और विपाक का Ripening या Maturity कहा जा सकता है।

विपाक का कार्य - किसी भी द्रव्य का उपयोगिता उसके गुणों के अनुसार माना जाता है और उपयोग यान काय का उसका परिणाम के अनुसार अच्छा या बुरा माना जाता है। विपाक का कार्य अलग अलग हैं जिनका जानना जरूरी है। जो द्रव्य कटु विपाक वाला है वह शुक्र को नष्ट करते हैं मल मूत्र को बाधते (रोकते) हैं और वात को बढ़ाते (बुरा करते) हैं। मधुर विपाक वाले द्रव्य मल मूत्र को निकालते हैं कफ और शूल को नष्ट करते हैं। अम्ल विपाक वाले द्रव्य पित्त को बढ़ाते हैं मल मूत्र निकालते हैं और शुक्र को नष्ट करते हैं। मधुर विपाक भावी हाता है और कटु एवं अम्ल विपाक हलका होता है। विपाक और द्रव्य की गुण मात्रा एक जैसी ही रहती है अर्थात् यदि कोई द्रव्य मधुर मधुरतर या मधुरतम जैसा भी होगा तो उससे हान वाला विपाक भी मधुर, मधुरतर या मधुरतम ही होगा।

इन सब का जो कर्म इनको सेवन करने पर हमारा शरीर और स्वास्थ्य के प्रति होता है उसे प्रभाव कहते हैं। सभी प्रकार के पदार्थ शरीर और स्वास्थ्य पर प्रभाव डालते हैं। अच्छे रस वीर्य और विपाक वाले द्रव्य अच्छे और बुरे रस वीर्य तथा विपाक वाले द्रव्य बुरा प्रभाव डालते हैं। रस वीर्य विपाक आर प्रभाव इनमें से जो भी ज्यादा बलशाली होता है वह दूसरो को दबा कर अपना काम कर जाता है। इतनी जानकारी प्राप्त करने के बाद अब वैरोधित आहार याने फिर अशन का विषय में जानना भी आपके लिए बहुत जरूरी है क्योंकि इस विषय में जानकारी न होने के कारण ही लोग प्रायः अष्ट शण्ड तरीके से आहार किया करते हैं और अनजाने ही रोगों के शिकार होते रहते हैं। ऐसे लोग मजे में आहार गौत या भूटा जाते हैं यह भूल जाते हैं कि अभी तो मवाद का मजरा रो रहे हैं पर मवाद तो जप गयी मजरा मजरा पदा करेगा तब हम ही भुगतना होगा, कोई गाय वाले हाथ बाँटो नहीं भा जायेगा। सुख तो दूसरे भी बटा लेते हैं पर कष्ट तो हमें ही भोगना पड़ता है।

## वैरोधिक आहार (Dietetic Incompatibilities)

हम जो भी आहार ग्रहण करते हैं व यदि हमारे शरीर की धातुओं के विपरीत गुण वाले हाग तो वे शरीर की धातुओं के विरुद्ध हो जाएंगे। इन द्रव्यों में कुछ द्रव्य परस्पर गुणविरुद्ध कुछ द्रव्य सयोग विरुद्ध कुछ द्रव्य सस्कारविरुद्ध कुछ द्रव्य दश काल मात्रा आदि से तथा कुछ द्रव्य स्वभाव से विरुद्ध होते हैं। वा विरुद्ध गुण वाले पदार्थों का एक साथ खाना शरीर और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। इसको विरुद्ध-अशन (खाना) कहते हैं। विरुद्ध अशन करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हान से आयुर्वेद ने वर्जित किया है। आपकी जानकारी के लिए अति संक्षेप में विरुद्ध आहार यानि विरुद्ध अशन के विषय में उपयोगी विवरण प्रस्तुत कर रहे हैं। इस हमेशा ध्यान में रखें कि जो कोई आहार द्रव्य या औषधि दोषों को अपने स्थान से उभार तो दे पर उसे शरीर से बाहर न निकाल वह आहार द्रव्य अक्रियकारी होता है।

आयुर्वेद ने वैरोधिक आहार के १८ घटक (Factors) प्रताय हैं। इनका संक्षिप्त परिचय इस प्रकार है -

(१) देश (२) काल (३) अग्नि (४) मात्रा (५) सात्म्य (६) वात आदि दोष (७) सस्कार (८) वीर्य (९) कोष्ठ (१०) अवस्था (११) क्रम (१२) परिहार (१३) उपचार (१४) पाक (१५) सयोग विरुद्ध (१६) हृदय विरुद्ध (१७) सम्पद विरुद्ध और (१८) विधि विरुद्ध। इन १८ स्थितियों में जो पदार्थ विरुद्ध होते हैं उनका सेवन करना हितकारी नहीं हानिकारक होता है।

(१) देश विरुद्ध - गम और मूत्रे प्रवेश में रूखे, तीखे और उष्ण प्रकृति के पदार्थों का तथा ठण्डे स्निग्ध तथा नमी वाले दश (प्रदेश) में शीतल तथा चिकने पदार्थों का सेवन करना देश विरुद्ध आहार है।

(२) कालविरुद्ध - शीतकाल में ठण्डी प्रकृति के रूखे द्रव्य या औषधि का सेवन करना और ग्रीष्मकाल में कटु तिक्त रस वाले पित्तवर्द्धक और उष्ण प्रकृति के पदार्थों का सेवन करना काल विरुद्ध आहार है।

(३) अग्नि विरुद्ध - अपनी पाचक अग्नि की शक्ति से कम या अधिक मात्रा में किया गया आहार अग्नि - विरुद्ध आहार है। अग्नि की शक्ति से कम मात्रा में आहार लेने से शरीर क्षीण होता है और ज्यादा मात्रा में लेने पर अपच हो जाता है।

(४) मात्राविरुद्ध - शहद और घी समान मात्रा में मिलाना मात्रा के विरुद्ध होता है क्योंकि शहद और घी समान मात्रा में मिलाने से दूषित हो जाता है अतः इनको समान मात्रा में न लेकर एक भाग घी और ३ भाग शहद लेकर मिलाना चाहिए।

(५) सात्म्यविरुद्ध - जिस व्यक्ति की प्रकृति (तासीर) जैसी हो उस प्रकृति के विरुद्ध गुण वाले पदार्थों का सेवन सात्म्यविरुद्ध होता है। जैसे जिसे कटुरस और

● जो समय का सही उपयोग नहीं करता और घक्त निकल जाने पर पछताया करता है अपने से बढ़े की बात नहीं मानता और माता पिता की अवज्ञा करता है जो सभ्य व्यवहार करना नहीं जानता और न अपने हित अहित को समझता है जो विचारपूर्वक कार्य नहीं करता बल्कि कार्य करने के बाद कार्य के भले बुरे परिणाम प्राप्त होने पर सांच विचार करता है ऐसा पिछली मति वाला व्यक्ति मूर्ख है।

उष्णवीर्य वाला आहार अनुकूल रहता हो उस व्यक्ति के लिए मधुर रस और शीतवीर्य वाला आहार सात्व्य विरुद्ध होगा।

(६) दोष विरुद्ध - वात पित्त कफ इन दाया क समान गुण वाल ओर अपने अभ्यास क विरुद्ध आहार-औषधि ओर कर्म का सेवन करना *वातादिदोष विरुद्ध कहा जाता है।*

(७) सस्कारविरुद्ध - जो पदार्थ जिस विधि स बनाने पर हानिकारक हो जाए उस विधि का *सस्कार विरुद्ध कहते हैं* जैसे शहद को गरम करके गरम जल या गरम दूध के साथ उतालना या पकाना *सस्कार विरुद्ध होता है।* शहद को किसी पदार्थ क साथ आग पर पकाना सस्कार विरुद्ध हाने स हानिकारक हाता है।

(८) वीर्यविरुद्ध - शातल ओर शीत वीर्य द्रव्या का उष्णवीर्य वाले द्रव्या के साथ सत्रन करना वीर्य विरुद्ध होता ह।

(९) कोष्ठविरुद्ध - जिसका काष्ठ (काठा) कठार हा उसके लिए कम मात्रा में मन्द वीर्य ओर मल विसर्जित करने का गुण न रखने वाला *आहार कोष्ठ विरुद्ध है।* इसी प्रकार जिसका काठा नरम हो उसके लिए अधिक मात्रा म भारी ओर दस्तावर आहार *कोष्ठ विरुद्ध होता है।*

(१०) अवस्थाविरुद्ध - अधिक परिश्रम या व्यायाम करने वाले व्यक्ति का वातवर्द्धक आहार लेना या जो आलसी अधिक सोन वाले आराम से बंठे बंठे काम करने वाले हा उनका कफवर्द्धक आहार लेना *अवस्था विरुद्ध है।*

(११) क्रमविरुद्ध - जो व्यक्ति मल मूत्र त्याग किय बिना ओर भूख का अनुभव किये बिना आहार करता है उसे *क्रमविरुद्ध कहते है।*

(१२) परिहारविरुद्ध - जो व्यक्ति उष्ण प्रकृति के पणार्थ खाकर ऊपर स पुन उष्ण प्रकृति का ही आहार करता है उस आहार को *परिहारविरुद्ध कहते है।*

(१३) उपचारविरुद्ध - जो व्यक्ति घा तैल आदि चिकने पदार्था का सत्रन कर ऊपर स ठण्डा पानी पाता है यह *उपचारविरुद्ध कहा जाता है।*



(१४) पाकविरुद्ध - अधनना अधनना ज्योत पनाया हुआ या ज्योत पनन म जला हुआ आहार मनन नगना पाकविरुद्ध हाता है।

(१५) सयागविरुद्ध - अमन रम वान रग्टन पनार्थ ना दूध न साथ खाना तथा शहद आर घा ममान मात्रा म मिनना कर मनन करना सयागविरुद्ध है। शहद का प्रकति शानल ह अन उग्न द्रव्या क साथ इमना सयाग हागनारक हाता ह।

(१६) हृदयविरुद्ध - जा आहार मन क अनुकूल न हा उसका सनन करना हृदय विरुद्ध हाता है। एसा आहार करना इसललण उचित नहीं कल आहार क पचन म मन का बहुत मम्बन्ध रहता है। शरीर और पाचन शकल ठाक हा फलर भा आहार मन क अनुकूल न हा ता उसका पाचन ठाक स नहीं हाता।

(१७) सम्पद्विरुद्ध - कलस आहार द्रव्य या औपधल द्रव्य म उचित रूप से रस उत्पन्न न हुण हा या जा ज्योत पन गये हा यान अध ऋच्ये या ज्योत पक कर सड चुक पदार्थ का सेवन करना सम्पद्विरुद्ध हाता है।

(१७) वलधलविरुद्ध - आहार करन का जा सहा वलधल वलधान है सहा समय है सही ढग है उस कलधल स भोजन न करक अनलयमत ढग से असन्तुलन आहार करना वलधल विरुद्ध आहार हाता है।

इस प्रकार उपर्युक्त १७ प्रकार के विरुद्ध आहार हात हैं कलनम हम वचना चाहलए। इस प्रकार का विरुद्ध आहार करन स हा नपुसकता नन्र ज्योतल कल कमजारी शारारलक कमजोरो पट फूलना अपच मद मोह मूर्च्छा आम नगष श्वतकुष्ठ प्रहणा राग शोध अम्ल पलत ज्वर पाण्डु भगन्दर कब्ज पीनस आदल अनक प्रकार क रोग अनुकूल परलस्थलतल पाते हा उत्पन्न हा जाते हैं। आहार से शरीर को शकल मललती है और विरुद्ध आहार से वयाधलया मललती है।

आम तौर स लागार्ग का स्वास्थ्य रक्षक एव स्वास्थ्यनाशक आहार क वलय म जानकारी नहीं हातो और वे अनजाने ही गलत आहार करके वीमार हात रहते हे। अव जैसे दही का मामला है। आपुर्व ने कहा हे -

न नक्त दधल भुञ्जीव न चाप्यधूतशर्करम्  
नामुद्धयूप नाक्षीद्र नोष्ण नामलकैर्वलना।।

- चरक सलहा सूत्र ७/६१

अर्थात् रात म दही नहीं खाना चाहलए। घी शकर मूग की दाल शहद या आवला - इनमें से कोई एक पदार्थ मललाए वलना कभी भी केवल दही नहीं खाना चाहलए। दही को गरम करके नहीं खाना चाहलए।

केवल दही के सेवन करन स कफ में वदधल हातो है और पाचक अगनल तीव्र नहीं हातो इसललए अकेला दही खाना उचित नहीं हाता। दही म्बभाव से अधलष्यन्दल (भारीपन उत्पन्न करने वाला) हाता है आर रात्रल भी स्वभाव से कफ एव भारीपन बढाने वाली

● भाजन करके सोना चिन्ता करते हुए भोजन करना भोजन करते ही शाच जाना या शौच स आते ही भाजन करना भाजन के अन्त में जल पीना, भूख लगने पर भोजन न करना, भूख मर जाए तब भाजन करना ठीक से चबाए बिना ही निगल जाना भाजन करके स्नान करना तीन घण्टे के अन्दर दोबारा भाजन करना और आठ घण्टे स ज्यादा भूखे रहना मात्रा स अधिक भाजन करना ये सब काम अपने स्वास्थ्य स दुश्मना करन के बराबर ह ।

रात ह अत रात म दही खाना सर्वथा वर्जित किया गया हे । दाना (दही और रात) का सयोग होने से कफ की मात्रा इतनी अधिक बढ़ जाती ह कि जिमके फलस्वरूप गले की खराश टासलाइटिस (शाथ व दाह का हाना) ज्वर सिरदर्द जुकाम रक्तपित्त वामर्ष पाण्डु कामला भ्रम चर्मरोग आदि व्याधिया उत्पन्न हो जाती हैं । यदि शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति प्रबल हो तो तत्काल ये दुष्परिणाम उत्पन्न नहीं हो पाते और लोग मजे से नियम विपरीत ढंग से दही खाते रहते हैं पर जत्र दाप बढ़ जाता है और शरीर का रोग प्रतिरोधक शक्ति मे कमी हो आती हे तत्र यह दाप शरीर का रोगी कर देता हे । तत्र एस रोगी को इसका ख्याल तक नहीं आता कि यह उपद्रव गलत ढंग स दही खाने का परिणाम ह । शरद ग्रीष्मवसन्तेषु प्रायशो दधि गर्हितम् (सुश्रुत) के अनुसार शरद ग्रीष्म और वसन्त ऋतु म दही का अधिक सेवन नहीं करना चाहिए न ही करे तो और भी अच्छा है । उचित विधि से ताज मीठे दही का पानी और शक्कर या पानी ओर नमक जाए मिना कर या लस्सा बना कर हेमन्ते शिशिरे चैव वर्षासु दधि शस्यते (सुश्रुत) के अनुसार हमन्त शिशिर और वर्षा ऋतु म सेवन करना अच्छा हाता ह । खट्टा दही कफ और पित्त बढ़ाता है ज्यादा खट्टा दही रक्त दूषित करता है इसलिए खट्टा दही तो खाना हा नहीं चाहिए । दधुष्णा दीपन स्निग्ध कषायानुरम गुरु । पाकेऽप्ल श्वासपितास शोथ मेद कफप्रदम् ।। (भावप्रकाश) के अनुसार दही गरम तासीर वाला अग्नि बढ़ाने वाला स्निग्ध थोडा कसला भारी विपाक में खट्टा और श्वास पित्त रक्तविकार सूजन चर्म तथा कफ बढ़ाने वाला हाता ह । इसलिए सिर्फ दही का सेवन न करें और कुछ न भा मिलाए ता कम स कम दही में चौथाई भाग पानी ही मिला लें क्योंकि 'तक्रपादजल प्राकमुदश्चित्तवारिकम् (भावप्रकाश) के अनुसार दही में चौथाई भाग पानी मिला लेने स इसमें तक्र (मट्ठा) के गुण आ जाते हैं और अधिव्यन्दि दाप मिट जाता है । दूसरा उदाहरण शहद का प्रस्तुत है क्योंकि शहद के प्रयोग में भी अनियमितताए हाती हैं । कई लोग शहद को गरम पानी में या गरम दूध में डाल कर सेवन करते हैं क्योंकि उन्हें पता नहीं है कि शहद को गरम पदार्थ में मिला कर सेवन करना हानिकारक होता है । खद की बात तो यह हे कि हम कुछ पुस्तका आर लखा में भी शहद गरम दूध या पानी में मिला कर सेवन करने का उल्लेख पढने को मिला है । आमतौर पर

लोग कब्ज या मोटापा दूर करने के लिए सुबह कुनकुन गरम पानी में नींबू व शहद डालकर पीते हैं। आयुर्वेद इस सयाग विरुद्ध मानता है अतः इसको वर्जित (Prohibited) घोषित करता है। वैराधिक आहार के मन्दर्भ में चरक संहिता सूत्रस्थानम् अध्याय २६ श्लोक ८४ का अंश प्रस्तुत है

‘ मधु चोष्णमुष्णार्तस्य च मधु मरणाय । मधु सर्पिषी समघते मधुवारि चान्तरिक्ष समघृत मधु पुष्करबीज, मधु पीत्वोष्णादक, भस्लातकोष्णादक”

अर्थात् गरम किया हुआ मधु (शहद) मारक होता है और गर्मी से पीड़ित मनुष्य जब शहद का सेवन करता है तो उसके लिए घातक हाता है। शहद और घी समान मात्रा में मधु और आकाश (वर्षा) का जल समान मात्रा में मधु और कमल गट्टा समान मात्रा में शहद पीकर गरम जल पीना (या गरम जल के साथ शहद पीना) भिलावा और गरम जल एक साथ लेना आदि कार्य घातक होते हैं।

यही मत सुश्रुत संहिता सूत्रस्थानम् में - उष्णैर्विरुध्यते सर्वं विषान्वयतयामधु । उष्णार्तमुष्णैरुष्णैर्वा यत्रिहन्ति यथा विषम् ।। (सूत्र ४५/१४४) के अनुसार व्यक्त किया है शहद अपनी उत्पत्ति में विषससर्गजन्य होने से उष्ण अत्रस्थाआ के साथ विरुद्ध पड़ता है जैसे अग्नि या सूर्य के ताप से पीड़ित मनुष्य को उष्ण द्रव्य के साथ उष्ण समय (शहद व ग्रीष्म ऋतु या ऋतु गर्मा) में शहद सेवन करने से विपाक प्रभाव करता है।

इस प्रकार आयुर्वेद यह जानकारी देता है कि शहद का सेवन उष्णता के साथ नहीं करना चाहिए। जिनको यह जानकारी नहीं है वे ही दूसरे को इस सयाग विरुद्ध ढग से शहद का सेवन करने की सलाह दे सकते हैं। इसी तरह जिन लोगों को यह जानकारी नहीं है वे भी इस सयाग विरुद्ध ढग से शहद का सेवन करके लाभ की जगह हानि उठा रहे हैं।

वैराधिक आहार का धिवरण बहुत लम्बा है। इसकी महत्ता और उपयोगिता बताने के लिए हमने सिर्फ दही और शहद के विषय में ही चर्चा प्रस्तुत की है। कुछ ऐसी फुटकर जानकारी और रहे हैं जो दैनिक जीवन में काम आने वाली हो सकती हैं—

गुड़ के साथ मूली शहद के साथ मूली बहुत दिनों तक कासे के बर्तन में रखा हुआ घी और ताबे के बर्तन में खटाई इनका सेवन हानिकारक होता है। खटाई तल पदार्थ नमकीन पदार्थ दही तेल मद्य मांस मूली जामुन मछली का तैल उडद की दाल और बडहल इनका सेवन दूध के साथ करना हानिकारक होता है। पहले किये हुए भोजन के पचने से पूर्व पुनः भोजन करना हानिकारक होता है। मात्रा और युक्ति का पालन किये बिना भोजन करना हानिकारक होता है। हितकर आहार भी गलत मात्रा और युक्ति का प्रयास करने से अहितकर हो जाता है यथा - प्राणा प्राणभतामत्र तदयुक्ता हिनस्यस्न् । विष प्राण हर तच्च युक्तियुक्त रसायनम् ।। (चरक संहिता चिकित्सा २४/६०) अर्थात् प्राणिया का प्राण अत्र ही होता है किन्तु इसका अविधिपूर्वक याने उचित युक्ति व मात्रा का पालन न करते हुए सेवन करने पर यही प्राणों को नष्ट करने

● मुखनाश न पहचाना गया राग शुरू में तो अणु क समान छाटा ही रहता है किन्तु धार धार घटना जाता है। रोग यत्र कर बलवान हो जाता है और उस मूर्ख व्यक्ति क बल और शरीर का नष्ट करने लगता है। मूर्ख व्यक्ति तत्र तक राग दूर करने का चष्टा नहीं करता जब तक यह घट्टन पीड़ित आर विवश नहीं हो जाता लेकिन तत्र तक वह काफी कमजोर हो चुका होता है इसलिए बलवान हो चुक राग स मुक्ति पान में उम कठिनाई भी होती है और द्र भी लगती है।

वाला हो जाता है और जो विष प्रणा का नष्ट करने वाला होता है विधि पूर्वक उचित मात्रा और युक्ति से मजन करने पर रसायन (आयुधि) का काम करने वाला हो जाता है। निदान यह सिद्ध होता है कि युक्ति मात्रा और विधि का पालन न करके किया गया आहार विरुद्ध अशन होने से स्वास्थ्य क लिए हानिकारक हो जाता है।

इतना विवरण पढ कर आप इतना ता समझ हो गये होंगे कि विपरीत गुण और प्रकृति वाले पदार्थों का एक साथ सवन करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। अपूर्व का कहना है—

यावद्ध्यस्थाशनमशितमनुपहत्य प्रकृति यदाकाल जरा गच्छति तावदस्य मात्रा प्रमाणं  
वर्तव्य भवति । चरक संहिता सूत्र ५४

अर्थात् आहार की जो मात्रा भोजन करने वाले की प्रकृति (स्वास्थ्य) में बाधा न पहुँचाते हुए यथा समय पच जाय वही मात्रा उस व्यक्ति क लिए (उचित) मात्रा है। इस दृष्टि से प्रत्येक व्यक्ति क आहार की मात्रा उसकी आयु, श्रम और शारीरिक स्थिति क अनुसार अलग अलग होगी। तात्पर्य यह है कि व्यक्ति की खुराक कितनी होगी चाहिए इसका निर्णय व्यक्तिगत रूप से व्यक्ति की पाचन क्षमता के अनुकूल मात्रा के आधार पर हो किया जाना चाहिए।

उचित मात्रा क साथ ही आहार क पदार्थों का गुणवत्ता याने लघु (हलका) या गुरु (भार गरिष्ठ) होना भी विचारणीय होता है। इसका निर्णय अपनी पाचन शक्ति के अनुसार करके उचित मात्रा में ही आहार लेना चाहिए। 'सर्वदा सर्वभावाना सामान्यं वृद्धि कारणम्'। अर्थात् समान गुण वाले पदार्थ मिलकर अपना बर्द्धि करते हैं, इस सूत्र का यद् रखना चाहिए क्योंकि एक ही पदार्थ गुण या रस की वृद्धि होते जाना विकार पैदा करता है।

पढ ऋतु चर्या क विषय में चर्चा करते हुए हम पूरे वर्ष भर ती ऋतुओं में विषय जाने वाल आहार विहार और न किये जाने योग्य आहार विहार के विषय में आपका बता हो चुके हैं अत आहार का प्रकरण समाप्त कर अब दूसरे उप सार्वभ निम्न के विषय में उपयोगी जानकारी देते हैं।

## निद्रा

हमारी तीन अवस्थाएँ हैं - जागृत स्वप्न और सुषुप्ति। जब हम जाग रहे होते हैं तब हम 'जागृत अवस्था' में होते हैं। जब हम सो रहे होते हैं तब या तो सपने देख रहे होते हैं जिसे 'स्वप्न अवस्था' कहते हैं या गहरी नींद में सा रहे होते हैं जिस 'सुषुप्ति' की अवस्था कहते हैं। शारीरिक रूप से चुन्नु दुर्लभ यान तन्दुरुस्त रहन पर मानसिक रूप से प्रसन्न रहने के लिए गहरी नींद सोना बहुत जरूरी बात है। शरीर और मन को पर्याप्त विश्राम मिल सकता तो हां शरीर की थकावट दूर हो सकेगी और गहरी नींद सोने पर ही ऐसा हो सकता है। आयुर्वेद का कहना है -

निद्राधत्त सुख दुःख पुष्टि कार्श्यबलाबलम्।

वृषता क्लृप्ता ज्ञानमज्ञान जीवित न च॥

- चरक संहिता सूत्र २१/३६

अर्थात् सुखपूर्वक गहरी नींद सोने में शरीर में आराम्य पाषण वन और शुरु का वृद्धि होता है ज्ञानेन्द्रिया उचित रूप से सक्रिय और सबल रहती हैं, जबकि नींद पूरी न हान पर शरीर में आलस्य थकावट दुर्बलता बल की हानि यौन दीर्घत्व इन्द्रियो में निर्बलता मिरदर्द तथा अन्य व्याधियाँ की उत्पत्ति होती है।

शीतकाल में स्वाभाविक रूप से स्वास्थ्य अच्छा रहने और शरीर पुष्टि हान में जहाँ पाचनशक्ति का प्रबल होना कारण होता है वहाँ एक कारण अच्छी, गहरी और लम्बी नींद सोना भी होता है क्योंकि शीतकाल में रातें दिन का अपेक्षा बड़ा होता है जिससे शरीर को विश्राम करने और खाय हुए आहार का पचाने के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है। नींद की अवधि कितनी होनी चाहिए यह निम्न अलग अलग आयु के अनुसार किया जाता है जैसे शिशु को ज्यादा अवधि की नींद चाहिए वरद के लिए ५-६ घण्टे की नींद काफी होती है लेकिन युवा आयु वाला के लिए सात घण्टे की नींद जरूरी होती है।

आजकल रातों रात सहन ऐसा हो गया है कि आधी रात तक जागना सामान्य बात हो गई है। जब से टी वी का प्रचलन बढ़ा है तब से रात्रि जागरण में और भी वृद्धि हो गई है। देर रात टी वी प्रोग्राम प्रसारित होते रहते हैं देर रात की फिल्में प्रसारित होती हैं और वी सी आर पर वीडियो फिल्में देखी जाता है नव धनाढ्य परिवार के युवाओं को होटलों और रेस्टोरेंट में डिनर लेने का शौक लग जाता है और वे देर रात तक चाते चाते भोजन करते रहते हैं। क्लब सिनेमा और डिनर पार्टी आदि के कारण देर रात तक जागरण किया जाता है। ऐम लोग चूकि देर रात तक जागृत है निहाजा सुबह देर तक सोते रहते हैं। दोना ही काम चलत है जैसा कि कहा है - *Early to bed and early to rise this is the way to be happy and wise* याने प्रसन्नचित्त और मध्याव होन का उपाय जल्दा सोना और जल्दा उठना है।

● जिस प्रकार काटा हुआ वक्ष फिर से हरा हा जाता है उस प्रकार यदि राग को समूल नष्ट न किया जाए तो वह फिर से बढ जाता है। जस अनुकूल ऋतु व जल उपलब्ध होने पर जड से पुन शाख व पत्त फूट आते ह उसी प्रकार यदि राग का दबा दिया जाय और रोग को कारण सहित समूल नष्ट न किया जाय तो अपने अनुकूल दूषित आहार विहार और अपथ्य का सयाग हान पर एसा रोग फिर से घनप कर शरीर को प्रसू कर लता है।

अस गहरी नौद सो सकें इसक लिए आपका दा नियमा का पालन करना होगा। पहला तो यह कि आप अपने सोने का समय निश्चित रखें और जय तक कोई विशेष तथा अपरिहार्य (Unavoidable) कारण उपस्थित न हा जाए तब तक इस नियम को भंग न करें। दम बार में से ९ बार म आप ठीक समय पर साते हा और एक बार न सो सकें तो कई हानि नहीं होगी क्योंकि आपके शरीर में इतनी क्षमता रहेगी कि आप एक दिन ज्यादा जागने का भार आसानी से उठा लें। निश्चित समय पर सोने की आदत डालने का सबसे बडा लाभ यह होगा कि आपका बिस्तर पर लेट कर नौद के इन्तज़ार में करवटे नहीं बदलना पड़ेगी जैसे कि अनिद्रा के शिकार लाग्ना को बदलना पडती है। एक शायर ने कहा है -

क्याबे सीरम है हम करवट हर सू बदलते हैं।

जो जल उठता है यह पहलू तो यह पहलू बदलत है।।

नियत समय पर सोने की आदत होने पर बिस्तर पर लेटते ही जहा नौद आ जाता है वहाँ सुबह जल्दी खुल भी जाती है। प्रकृति के नियमों का पालन करने का तरी तो मज़ा है कि नियम खुदबखुद अपना काम करने लगते हैं। जरूरत सिर्फ़ इस बात की है हम नियमों को तोड़ें नहीं बल्कि उनका ठीक से पालन करते रहे। पर सुबह उठ रखें कि शक्ति का आधार नियम का पालन ही होता है। नियम नहीं तो शक्ति भी नहीं। सोने खाने और नहाने के मामले में नियमितता का पालन करना बहुत लाभप्रद होता है। जो नियत समय पर सोने के आदी होने हैं उन्हें सोने का समय जानने के लिए और जो नियत समय पर भोजन करने के आदी होने हैं उन्हें सोने का समय जानने के लिए घड़ी नहीं देखना पडती। नौद का समय होने पर उनसे आखें लपटा दे देते हैं कि नौद का समय हो गया और भोजन का समय होने पर पेट खरार दे देते हैं क्योंकि नौद का समय होने पर आखें भारी और लाल होने लागती है और भोजन का समय होने पर फे में चूहे कूदने लगते हैं याने भूख लगने लागती है।

दूसरा नियम यह है कि दिन भर शारीरिक और मानसिक रूप से ज़र्य में रूय व्यन रहें परिश्रम करें लेकिन चिन्ता और मानसिक तापी से दूर रहे। प्रियम -

चिन्तन करना चाहिए और मानसिक तनाव से ग्रस्त न रहकर समस्या को सुलझाने का प्रयत्न करना चाहिए। दिन में मेहनत न करना आलसा बन कर पड़ रहना और चित्ता व तनाव से ग्रस्त रहना नींद का नाश करने वाले काम हैं। जब शरीर की इन्द्रिया और मन काम करते करते थक जाते हैं तब नींद की आवश्यकता का अनुभव होता है।

नींद बहुत जरूरी होने पर भी असमय सोना वैसे ही अच्छा नहीं होता जैसे समय पर न सोना अच्छा नहीं होता लिहाजा बिना समय सोना निद्रा का मिथ्या योग होने से अधिक मात्रा में सोना निद्रा का अतियोग होने से और निद्रा समय हान पर भी न सोना निद्रा का हान योग होने से शरीर व स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। इस दृष्टि स्वास्थ्य की रक्षा करने की इच्छा रखने वाले को दिन में नहीं सोना चाहिए। केवल ऋतु में ही दिन में थोड़ी देर सोना उचित होता है क्योंकि इस ऋतु में रात छोटी अतः पूरी नींद नहीं हो पाती। अन्य ऋतुओं में दिन में सोने से शरीर में पित्त कुपित होते हैं। माटे शरीर वाले कफ प्रकृति के स्निग्ध और गरिष्ठ आहार कफजन्य राग से ग्रस्त रहने वाले को तो कभी भी किसी भी ऋतु में सोना करना ही नहीं चाहिए। केवल रोगी कमजोर शिशु, वृद्ध स्त्री हुआ रात का जागा हुआ और शाकग्रस्त, इनका दिन में सोना सूर्यास्त और सूर्यास्त के समय किसी का भी सोना उचित नहीं होता किसी कामकाज के कारण रात में जाग कर रात पाली (Night) विवश हैं उन्हें दिन में अवश्य सोना चाहिए। जैसे अधिक मात्रा में पर माटापा चढ़ता है वैसे ही अधिक मात्रा में निद्रा सेवन करने से वशर्त भोजन और निद्रा अहितकर न हो। इसी प्रकार भोजन व होन या मर्बथा अभाव होने में शरीर दुबला जाता है।

आप चूँक विद्यार्थी हैं इसलिए आपको रात को १०-११ चाहिए और सुबह जल्दी उठ कर पढाई लिखाई एव पाठ याद आपके शरीर और मस्तिष्क को विश्राम मिल जाने से सुबह बहुत अच्छी रहेगी और पाठ आसानी से याद हो जाया खास बात आपको दिनचर्या वाली चर्चा में बताई जाएगा। स सम्बन्धित तीसरे उपस्तम्भ ब्रह्मचर्य के विषय में महत्वपूर्ण जा रही है इसे गहराई से समझने की कोशिश कर।

ब्रह्मचर्य बहुत गहरे और व्यापक अर्थ रखने पर वास्तविक अर्थों में इसका प्रयोग बहुत कम किया अमुरु व्यक्ति ब्रह्मचारी है ता इसका सीधा और साफ अर्थ शान्ति नहीं हुई गया वह कुआरा है और स्त्रिया के साधु, सन्यासी त्यागी और नियम समय का पालन अग्रजी में बचलर (Bachelor) कहते हैं लेकिन पर्यायवाचा नहीं है। प्राचीन मनीषिया एव दार्शनिको ने बग से की है और यह खयाल में रखने लायक है।

● हम सर्वथा कर्म का त्याग नहीं कर सकते क्योंकि हम किसी भी समय क्षणमात्र भी कुछ न कुछ किये बिना रह नहीं सकते। इसमें शक नहीं कि हम प्राकृतिक गुणों से विवश हो कर कुछ न कुछ कर्म किया ही करते हैं इसलिए जो पुरुष हठपूर्वक इन्द्रिया को कार्य करने से राकता है पर मन में भोगों तथा कामनाओं का चिन्तन किया करता है वह मिथ्याचारी पाखण्डी और दम्भी है तथा कुछ न करता हुआ भी कर्मों का बन्धन से बधता रहता है।

## ब्रह्मचर्य

उनके मतानुसार ब्रह्मचर्य शब्द ब्रह्म और 'चर्य' से मिल कर बना है। मूलतः यह संस्कृत भाषा का शब्द है और संस्कृत एमी गूढ़ और व्यापक अर्थ रखने वाले शब्दों की भाषा है कि जिसका एक एक शब्द कई कई अर्थों वाला होता है। प्रत्येक अर्थ अपने-अपने अर्थों के अनुसार प्रयोग में लिया जाता है। जैसे किसी व्यक्ति ने अपने-अपने अर्थों का आदेश दिया - हे भय! त्व सैन्यवमानय' अर्थात् तू सैन्य ले आ। अब सैन्य नामक को भी कहते हैं और घाड़ों को भी। यहाँ इसका अर्थ प्रसंग के अनुसार किया जाना चाहिए यानि स्वामी कही जाने के लिए तैयार हो तो सड़क को घाड़ा लेकर आना चाहिए और यदि भाजन कर रहा हो तो नमक लेकर आना चाहिए। इसके विपरीत कार्य करना अज्ञानता और मूर्खता होगी।

अब्रेजा भाषा का एक मुहावरा है - Brevity is the soul of wit यानि संक्षिप्तता बुद्धिमत्ता की आत्मा है। यह मुहावरा संस्कृत भाषा पर शतप्रतिशत रूप से चरितार्थ होता है क्योंकि अनेक अर्थ रखने वाले शब्दों की भाषा होने से यह भाषा बहुत कम शब्दों में बहुत कुछ कहने की क्षमता रखती है। ब्रह्मचर्य शब्द के मामले में भी ऐसा ही है।

प्राचीन मनीषियों एवं दार्शनिक विद्वानों ने ब्रह्म और चर्य के अर्थ करते हुए बताया है कि ब्रह्म के अर्थ हैं सर्व व्यापक ईश्वर ज्ञान का आदि स्रोत यन् इस ब्रह्माण्ड का विस्तार एवं वीर्य (ऊर्जा)। चर्य के अर्थ हैं - ईश्वर की उपासना (सन्निध्य में रहना) वेद अर्थात् ज्ञान का उपार्जन (प्राप्त करना) इस जगत (दिखने वाला ससार) और अज्ञान (न दिखने वाला सूक्ष्म ससार) अर्थात् ब्रह्माण्ड का अध्ययन तथा वीर्य यानि ऊर्जा का रक्षण एवं सदुपयोग करना।

इन अर्थों में ब्रह्मचर्य शब्द का अर्थ बहुत व्यापक है जिसे ठीक से जाने समझे बिना हम ब्रह्मचर्य का वास्तविक रूप अर्थ और उपयोग समझ नहीं सकते। सिर्फ मैथुन न करना और कामुक ब्राह्मणों से दूर रहना ही जिस प्रचलित भाषा में लगाए का





● इन्द्रिया का निग्रह करत हुए मन का विवेक तथा धैर्य स वश में रखकर हा उचित कर्म किये जा सकत ह जेस घाडे की लगाम वश मे रख कर आर सहा मार्ग का ज्ञान हान पर ही हम सहा रास्त पर चल सकत ह। फल क प्रति आसक्ति न रख कर अपन कम का अपना धम समझ कर जा व्यक्ति अपन कर्तव्या का पालन करता रहता ह एसा व्यक्ति कर्म कारता हुआ भी कर्मा क बन्धन म नहीं बधता आर दुख स बचा रहता ह।

करने के लिए विवश करने की क्षमता रखता है। विवेक क साथ धैर्य का हाना भी जरूरा हाता है क्योंकि धैर्य विवेक का जल हाता है। धैर्य क बिना विवेक ज्यादा देर टिक नहीं पाता। कहन का कुल मतलब यह है कि किसी भी इन्द्रिय का दबाने यान उमका दमन कर्म की कतई जरूरत नहीं बल्कि *विवेक और धैर्य से काम लेकर इन्द्रिय निग्रह करने की जरूरत है।* मन हमार अवचन मन में मौजूद सस्कार स प्रभावित आर संचालित रहता है अत जा अच्छे सस्कार वाले हाते ह उन्हें इन्द्रिय निग्रह करने क लिए प्रयास भा नहीं करना पडता बल्कि एसा स्वयमव यान स्वभावत (Automatically) हाता रहता है। *ब्रह्मचर्य इसी स्वभाव और आचार विचार का कहत है।*

ब्रह्मचर्य का मतलब काम क्रीडा से सर्वथा दूर रहना ही नहीं हाता बल्कि अवैध अनुचित और अप्राकृतिक ढंग से कामुक विचार आर कामुक क्रीडा न करना हाता ह। वैधानिक उचित प्राकृतिक एव स्वास्थ्य रक्षा क नियमा का पालन कर्म वाला आचरण करत हुए जा व्यक्ति कामक्रीडा अर्थात् मैथुन क्रिया करता हे वह भी *ब्रह्मचारी ही होता है यथा*

निन्द्यास्वष्टासु चान्यासु स्त्रिया रात्रिषु व्रजयन् ।

ब्रह्मचार्यव भवति यत्रतत्राश्रमे वसन् ॥

- मनुस्मृति ३/५०

अर्थात् ऋतुकाल (स्त्री के मासिक धर्म वाले दिना का ऋतु स्राव हाना आर ऋतु स्राव शुरू होने स लेकर १६ दिन रात का समय ऋतुकाल कहलाता हे) क शुरू क चार दिन रात प्यारहवें आर तेरहवें दिन रात में स्त्री भाग को त्यागन वाला व्यक्ति गहस्थ होकर भी *ब्रह्मचारी ही कहाता है।*

तात्पर्य यह हे कि विवाहित व्यक्ति एक पत्नीव्रत का पालन करता हुआ नियम समयपूर्वक अति न करता हुआ काम क्रीडा करे तो भी ब्रह्मचारी ही हाता ह। इसका यही मतलब है कि काम (Sex) आर कामक्रीडा करना बुरा आर वर्जित नहीं बल्कि परम्पर पति पत्नी के अलावा अन्य किसी का किसी के भी साथ यौन सम्बन्ध याने कामुक सम्बन्ध रखना बुरा है ब्रह्मचर्य क विपरीत हे। किसा पुरुष का पर स्त्रा क साथ या स्त्री का पर पुरुष के साथ यौन सम्बन्ध रखना युग है ब्रह्मचर्य की मर्यादा क विपरीत

११ और भारताय सभ्यता की आचार संहिता के अनुसार पाप कर्म है निषिद्ध कर्म है और सामाजिक दृष्टि में अमान्यता कुकृत्य है। स्वास्थ्य का नाश करने वाला ऐसा दूसरा कोई कर्म नहीं यथा —

न हीदृशमनायुष्य लोके किंचन विद्यते ।  
यादृश पुरुषस्येह परदारापसेवनम् ॥  
- मनुस्मृति ४ १३४

अर्थात् आयु को नष्ट करने वाली ससर्ग में ऐसी दूसरी कोई बात नहीं है जैसा पर स्त्री से ससर्ग करना है। इसलिए आयुर्वेद ने ब्रह्मचर्य की प्रशंसा करते हुए कहा है -

धर्म्य यशस्यायुष्य लोकह्वय रसायनम् ।  
अनुमोदामहे ब्रह्मचर्यमेकान्तनिर्मलम् ॥  
- अष्टांग हृत्प्य उतर ४०/४

अर्थात् धर्म के अनुकूल यश देने वाला आयुवर्द्धक दाना लोका में रसायन की तरह हितकारी और सर्वथा निर्मल ब्रह्मचर्य का तो हम सदैव अनुमोदन (समर्थन) करते हैं।

चरक संहिता में ब्रह्मचर्यमायुष्यकराणा श्रेष्ठतम् ब्रह्मचर्य को आयु की वृद्धि करने वाला में श्रेष्ठतम कहा गया है। जो विवाह से पहले किसी भी तरीके से यौन क्रांति नहीं करते और विवाह होने पर सिर्फ अपनी पत्नी तक यौनकार्य सीमित रखते हुए उचित विधि से अति न करते हुए ही यौनकार्य करते हैं उनके विषय में कहा है

स्मृतिमेधाऽऽयुरारोग्यं पुष्टीन्द्रियशोबलैः ।  
अधिकापन्द जरसो भवन्ति स्त्रीषु सयता ॥  
- अष्टांग हृत्प्य सूत्र ७/७५

स्त्री ससर्ग के विषय में सयमी रहने वाले पुरुष की स्मरणशक्ति मेधा (बुद्धि Intellect) आयु आरोग्यता, पुष्टि इन्द्रियो की शक्ति शक्ति कीर्ति और शक्ति सभी बढ़ा हुई रहती है तथा उसको चुढ़ापा देर से आता है।

जा ऐसा नहीं करके अति करते हैं नियम विपरीत योनाचरण करते हैं उनके विषय में आयुर्वेद चेतावनी देता है -

अति स्त्रीसप्रयोगञ्च रक्षेदात्मानमात्मवान् ।  
शूलकास ज्वर श्वास कार्श्यं पाण्ड्वामयक्षया ॥  
अतिव्यवायाज्जायन्ते रोगाश्चाक्षेपकादयः ।  
- चरक संहिता चिकित्सा २४/१११

अर्थात् अति स्त्री प्रसंग (अथवा किमी भी प्रकार की यौन क्रिया) से मनुष्य को सदा बचना चाहिए वरना शूल (दर्द) खासी बुखार श्वास रोग दुबलापन पाण्डु (पालिया) रोग क्षय एवं आक्षेपक (ऐडन) आदि व्याधिया ऐसे व्यक्ति को दवाच लती हैं।

● अति करना अच्छा नहीं होता और न किसी भी तरह की अति होना अच्छा होता है। अति सुन्दरता के कारण सीता का हरण हुआ, अति घमण्ड के कारण रावण का नाश हुआ अतिदान देने से बलि को बधना पडा अतः अति सर्वत्र वर्जयेत् के अनुसार अति करना या अति होना कहीं भी उचित नहीं होता। न ज्यादा चुप रहना अच्छा होता है और न ही ज्यादा बोलना ही अच्छा होता है जैसे न ज्यादा धूप अच्छी होती है और न ज्यादा बरसना ही अच्छा होता है।

आयुर्वेद ने ब्रह्मचर्य की महता बताने के लिए जा कुछ भी कहा है इससे यह मतलब थोड़े ही निकलता है कि ब्रह्मचारी स तात्पर्य ऐसे व्यक्ति से है जिसकी खापडा घुटी हुई हो सिर पर चुटिया हाथ में लुटिया और कापीनधारी याने लंगोटी लगाय किसी गुरुकुल या आश्रम में रहता हो जो स्त्री का देखना या छू जाना पाप समझता हो बल्कि ब्रह्मचर्य का वास्तविक मतलब ऐसा अच्छा आचरण करना ही है जिससे शरीर मन आत्मा और इन्द्रिया विकाररहित और स्वस्थ रहे। शरीर में जो सात धातुएँ रस रक्त मांस आदि होती हैं इनमें सर्वश्रेष्ठ और शरीर को शक्ति व ऊर्जा देने वाली धातु शुक्र होती है। शुक्र ऊर्जावान होता है इसीलिए इसे 'वार्य' भी कहा जाता है। यौन क्रीडा में इस धातु को व्यर्थ और अनावश्यक ढंग से खर्च न करना ब्रह्मचर्य का एक अंग है इसीलिए - 'क्रीडायामपि मेधावी हितार्थी परिवर्जयेत्' (सुश्रुत) के अनुसार इस मृत्युवान और शरीर को ओज (Vigour) प्रदान करने वाली धातु शुक्र का जो अपना हित चाहने वाला और बुद्धिमान हो वह, खेल खेल में भी फ़ालतू खर्च न करे। ऐसा करने के लिए दमन की नहीं बल्कि ऐसे कुत्सित विचारों से दूर रहने की जरूरत होती है। दमन के विरोध में आयुर्वेद कहता है- 'न पीडयेदिन्द्रियाणि न चैतान्यति लालयेत्' (अष्टांग हृदय सूत्र २/२९) अर्थात् इन्द्रिया को न तो दबा करके (दमित Suppressed) रख और न इनको अति विलास (Luxury or lust) में प्रवृत्त होने दे। मतलब वही नियंत्रण (Control) करने का है जो हम अभी आपको बता चुके हैं।

अब एक समस्या आपको सामने यह प्रस्तुत होगी कि आज जैसा वातावरण है उस वातावरण में इस प्रकार ब्रह्मचर्य और स्वास्थ्य रक्षक आचार विचार का पालन करना कैसे सम्भव है। इस समस्या के समाधान के लिए हमें दो बातें आपको बतानी पड़ेंगी। पहली बात आप समय के इन आठ शत्रुओं से बच कर रहे -

स्मरण कीर्तन केलि प्रेक्षण गुह्यभाषणम् । सकलपाण्ड्यवसायश्चक्रिया निर्वृत्तिरवच ।  
एतन्मधुनमष्टाङ्गं प्रवर्द्धन्ति विचक्षणा । विपरीत ब्रह्मचर्यमेतदेवाष्ट लक्षणम् ॥

अर्थात् (१) कामुक क्रिया या विचारों को स्मरण करना या यौन क्रिया के साथी का स्मरण करना (२) कामुक क्रियाएं अश्लाहा वात करना या विचार निमग्न करना

(३) कामुक छेड़छाड़ इशारे हसी मजाक या हाथापाई करना (४) छिप कर ऐसे व्यक्ति या दृश्य को देखना जिससे कामोत्तेजना पैदा हो (५) गुपचुप एकान्त में छिप कर कामुक बातें करना (६) काम क्रीडा करने का इरादा याने सकल्प करना (७) कामुक क्रीडा करने की जुगाड लगाना याने इस कार्य की पूर्ति के साधन जुटाना और (८) जान बूझ कर ऐसा प्रयास या कोई भी क्रिया करना जिससे वीर्यपात होता हो और कामोत्तेजना का शमन होता हो। इस आठवें शत्रु को आप जरा ठीक से पहचान ले क्योंकि इस आठवें शत्रु याने कामुक ढग के अन्तर्गत सभी प्रकार का प्राकृतिक-अप्राकृतिक ढग स का जान वाली कामुक क्रियाएँ शामिल हैं।

ये आठ प्रकार के कर्म अच्छे आचार विचार स विपरीत हान क कारण ब्रह्मचर्य पालन की दृष्टि स कुकर्म माने जाते हैं और स्वास्थ्य सहिता की दृष्टि से ये आठ मैथुन के अग माने गये हैं। अब आप आज क वातावरण पर गौर करें जा पाश्चात्य रहन सहन विचार धारा फिल्मो के प्रभाव और बाजार म उपलब्ध अश्लील साहित्य तथा अश्लीलता को छूती हुई रंगीन पत्रिकाआ से सराबार हो रहा है और फिर इन आठ शत्रुओ पर गौर करें। अच्छी तरह साच विचार करके इस मुद्दे पर भी गौर करे कि कहीं ऐसा न हो कि वातावरण और परिस्थितिया के प्रभाव से ये आठो शत्रु बलवान और प्रभावशाली तथा आप कमज़ार और प्रभावप्रस्त हो जाए। अगर ऐसा हुआ तो आपका जीवन यात्रा गलत दिशा में मुड जाएगी आपका भावी जीवन और स्वास्थ्य इन शत्रुआ के आक्रमण से घायल होता रहेगा। अभी आप शायद इसका अनुमान भी न लगा सकें कि कामुकता का रास्ता कितना चिकना होता है कि जिस पर क्रदम बढाने वाला फिसलने से बच नहीं पाता गिरने से बच नहीं पाता। गिरकर उठने की कोशिश करता भी है तो फिर फिसल जाता है। इस गलत राह पर चल कर फिसलन वाला नाना प्रकार के गुप्त तथा सक्रामक रोगो की दलदल म जा गिरता है जिसमें से निकलना बहुत कठिन होता है। ऐस रोगी को कष्ट तो भागना ही पडता है साथ ही अन्धा धुन्ध पैसा भी खर्च करना पडता है जैसा कि हम पहले कह चुके हैं कि या ठगाय रोगी या ठगाय भोगी गुप्तरोगी सिर्फ रोगी ही नहीं होता बल्कि भोगी भी होता है याने करेला और नीम चढा वाली स्थिति हो जाती है। बहतर ता यही होगा कि अभी आपका शरीर जैसा विकाररहित निरोग स्वस्थ और पवित्र है इसे ऐसा ही बनाये रखने के लिए इस गन्दे घिनौने और विनाशकारी रास्ते की तरफ आप क्रदम ही न बढाएं। इन आठो गलत कामो से बचे रह कर विद्या अध्ययन करके अपना बौद्धिक बल और ज्ञान-भण्डार बढाना तथा स्वास्थ्य रक्षक नियमा का पालन करके शरीर को बलवान बनाना ही दरअसल ब्रह्मचर्य का पालन करना है। यह ता हुई पहली बात अत्र दूसरी बात क विषय में बात करते हैं।

दूसरी बात यह समझने की है कि यदि आप इन आठ शत्रुआ स अपन आपका बचाते रहे और विवाह न हान तक यान विषय स अपन आपका विस्कुल अटूता रख सक ता आपका विवाहित जीवन बहुत ही सुखमय रहेगा इतना हा नहीं आपका पूरा जीवन मजबूत नींव पर टिका हान स अच्छा बातगा लिहाजा आप अपन जावन रूपी विशाल भवन की नींव इतना मजबूत रखें कि इस भवन को जितनी मज़िलो का बनाना

● इस दुनिया में किया गया अधर्म (अशुभ कर्म) तत्काल फल नहीं देता जिस कि थाई हुई पृथ्वी तत्काल फल नहीं देती लेकिन किया हुआ कुकर्म जब धीरे धीरे पक जाता है तो कर्ता की जड़ तक को काट डालता है। अधर्म करने वाला पहले तो बढ़ता है फलता फूलता है और खूब धन वैभव से युक्त होकर अपने ईर्ष्यालु शत्रुओं और प्रतिद्वन्द्वियों का भी जीत लेता है पर जब उसका किय कुकर्म फलित होते है तो उस जड़ समेत नष्ट कर डालते है।

चाहें उतनी मजिला का बना सके और आपका भवन लम्बे समय तक शान से खड़ा रहे। इसके लिए आपको इस आयु से ही अच्छा पौष्टिक और स्वास्थ्य रक्षक आहार विहार करने का अभ्यास करना होगा और ऐसे आचार विचार से बचना होगा जो आपके शरीर और स्वास्थ्य का नाश करता हो। इस आप एक उदाहरण से समझे। यदि आप वाणिज्य (Commerce) के छात्र हांग तो आम्नी से हमारी बात समझ लगे वैसे भी अपनी बात हम सोध सरल ढंग से ही कहते हैं।

एक सस्था (Business Firm) व्यापार करके आय प्राप्त करता है और पूजा बढ़ाती है। उस सस्था की पूजा जितनी बढ़ती जाती है उतनी ही उसकी क्षमता और शक्ति बढ़ता जाती है जिससे वह बड़े पैमाने पर व्यापार करने लगती है। इस तरह उसका विकास दिन दूना और रात चोगुना बढ़ता जाता है। आप करोड़पति या अरबपति सस्थाना का इतिहास देख तो गत ५० से १०० वर्ष पहले इन अरबपति घराना के पूर्वज साधारण स्थिति वाले ही मिले लकिन उन्होंने घोर परिश्रम किया सुझबूझ से काम लिया और भाग्य ने याने उनके पूर्व शुभकर्मा ने उनका साथ दिया और वे उन्नति करते चले गये। हमारे देश के आज जितने भी उच्च कोटि के उद्योगपति और धनमन्मन्त्र घराने हैं उनका इतिहास तीन या चार पीढा पहले साधारण स्थिति वाला ही मिलेगा। आप जानते है ऐसा क्यों और कैसे हुआ ?

एसा इसलिए हुआ कि आय से खर्च कम किया गया और उन्नति तथा विकास के लिए इन घराना के पूर्वजो ने काई कसर बाकी नहीं छोडी। सही व्यवस्था उचित प्रबन्ध और सुझबूझ से काम करने का परिणाम अच्छा हा होता है। परिणाम मिलने में देर हा सकती है पर अन्धर नहीं हो सकती। जो व्यापारो अपन खर्चे आय से कम रखता है और अपना पूजा अच्छे लाभकारो कामो में लगाता है वह दरअसल व्यापारिक ब्रह्मचर्य का पालन कर रहा होता है। जो ऐसा नहीं करता उसका दिवाला निकल जाता है उसकी फर्म फल हा जाती है और वह जमाने भर का कर्जदार हो जाता है। यह व्यवसायिक ब्रह्मचर्य का पालन न करने का परिणाम होता है। अब इस दृष्टान्त को आप अपने शरीर स्वास्थ्य आहार विहार और आचार विचार पर लागू कर।

● दिन में निकला हुआ चन्द्रमा शोभायमान नहीं होता भले ही पूर्ण चन्द्र हो  
 जीवन के बिना नारी का रूप शोभायमान नहीं होता भले ही कितनी सुन्दर हो कमल  
 पुष्पा के बिना सरोवर सूना लगता है भले ही कितना ही बड़ा हो, इसी प्रकार धनवान  
 यदि कजूस हो तो शोभायमान नहीं होता, सुन्दर पुरुष मूर्ख हो, सुन्दर नारी दुष्टा हो तो  
 शोभायमान नहीं होते और बराजगार पति तथा मातृत्वहान पत्नी - ये दोनों भी शोभायमान  
 नहीं होते।

बड़ सरल साफ सीधे ढंग से हमने आपको ब्रह्मचर्य का महत्व उपयोग और  
 लाभ बता दिया है। आज के ज़माने में ब्रह्मचर्य की बात सुन कर जो लोग इसकी  
 हसी उड़ाते हैं उनकी बुद्धि पर हमें तरस आता है। जो लोग कहते हैं कि इस जमाने में  
 ब्रह्मचर्य पालन की दकियानूसी बातें करना बकूफी है अव्यावहारिक है व दरअसल  
 सही मायना में यह जानते ही नहीं कि ब्रह्मचर्य है क्या इसके पालन से क्या लाभ होते  
 हैं और यदि पालन न किया जाए तो कैसे कैसे दुष्परिणाम होते हैं। ठाकर खाकर गिरना  
 ही हो तो बात अलग है बाक़ी अक्तमन्दी तो इसे ही कहते हैं कि आगे वाला गिरे तो  
 पीछे वाला हाशियार हो जाए। आपने सुना होगा या देखा भी है कि जहराला साप  
 काट ल तो प्रायः मौत हो ही जाती है आग में हाथ चला जाए तो जल जाता है कोई  
 फासी लगा कर लटक जाए तो मर जाता है। आप सुन कर, पढ़ कर या दूसरे का  
 हादसा देख कर मान जाते हैं कि ऐसा होता है इसी तरह आयुर्वेद और स्वास्थ्य सम्बन्धी  
 साहित्य की कहीं हुई बातें भी मान लीजिए। हम हमारे अनुभव के आधार पर कह रहे  
 हैं हम पर भरोसा कीजिए और अपने आप पर मेहरबानी कीजिए यानि स्वास्थ्य रक्षक  
 नियमों के तहत ब्रह्मचर्य का पालन करना अच्छा लाभप्रद और जरूर मान लीजिए।  
 सिर्फ हमें खुश करने के लिए ही नहीं बल्कि अपने आगामी जीवन का खुशिया से भरने  
 और खोअलम से दूर रहने के लिए सुदृढ़ सकल्प करके इस नियम को मन से मान  
 लीजिए तथा आप इस नियम का ठीक ठीक पालन कर सकेंगे वरना हकाकत यह है  
 कि यह चबल मन ही है जो आपको गलत रास्ते पर घसीट ले जाता है इसलिए हम  
 आग्रहपूर्वक और जोर देकर आपको यह इशारा कर रहे हैं कि विवेक से काम  
 लीजिए और इस पर अमल करना शुरू कर दीजिए। आप की बात आप जानें पर एक  
 बात हम डके की चोट कहे देते हैं कि हमारी बात आपको दाना स्थितियों में बराबर  
 याद आएगी। नहीं मानें तो हमारे बच अफ़मास और पठुताव के साथ यात्र करेण  
 और अगर मान लेंगे तो बहद खुशिया के मज़े तबत समय हमें इसलिए यात्र करेण कि  
 हमने इस पुस्तक के माध्यम से आपको सहायता सह पर चलने का ज्ञान दिया भाग दर्शन  
 दिया और वक्त से पहले आपको सावधान कर दिया था। वस इस तामर उप सम्भ  
 ब्रह्मचर्य के विषय में इतना चर्चा कर रहे हैं। वह कहावत तो आपने मुझ से हागा कि  
 समझदार का इशारा काफ़ी होता है।

## स्मरणशक्ति कैसे बढ़ाए

हर्म अनक छात्र छात्राओं ने पत्र लिख कर स्मरण शक्ति अच्छी और तज़ करने क उपाय तथा उचित चिकित्सा बताने क लिए सूचित किया है। हम ऐसे सभी पत्रा क उत्तर में स्मरणशक्ति क विषय पर चर्चा प्रस्तुत करते हैं।

स्मरणशक्ति अच्छी और तेज़ रहे इसके लिए हर्म मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ सबल और निराग रहना होगा इस बात को आप गाठ में बाध लायिए। जैसे आप हसना और गाल फुलाना एक साथ नहीं कर सकते वैसे ही आप मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ और सशक्त हुए बिना अपनी स्मृति को भी अच्छी और बलवान नहीं रख सकते। पहले हम मानसिक स्वास्थ्य और स्थिति के विषय में आपको हितकारी और जरूरी बातें बताते हैं।

आप एक बात यह ठीक से याद रखें कि हमारी याददास्त हमारे ध्यान पर और मन की एकाग्रता पर निर्भर रहती है। हम जिस तरफ जितना ज्यादा और एकाग्रता पूर्वक ध्यान देंगे उसी तरफ हमारी सारी मानसिकता और विचारशक्ति केंद्रित हो जाएगी। इस कार्य में जितनी अधिक तीव्रता स्थिरता और शक्ति लगाई जाएगी उतनी गहराई और मजबूती से वह बस्तु हमारे स्मृति पटल पर अंकित हो जाएगी। इसे आप एक उदाहरण से समझें। यदि हम खुले वातावरण में टप रिकार्ड से कोई रिकार्डिंग करंगे तो जिस आवाज को हम रिकार्ड करना चाहते हैं उसके साथ साथ वातावरण में उत्पन्न होने वाली दूसरी आवाजें भी रिकार्ड हाती रहेंगी लिहाजा जब आप उस टप को प्ल करेगे याने टप को रिकार्ड पर बजाएंगे तब सभी आवाज एक साथ सुनाई देंगी। इसलिए फिल्मों में जो डायलाग (सवाद) अभिनेता अभिनेत्रियां अभिनय करते समय बोलते हैं वे सब फिल्म से हटा दिये जाते हैं और साउन्ड प्रूफ रिकार्डिंग रूम में फिर से सवाद और गानों को रिकार्ड किया जाता है जिसे डबिंग करना कहा जाता है। इस पद्धति से सिर्फ वही ध्वनि रिकार्ड की जाती है जिसे रिकार्ड करना होता है।

आप भी किसी चीज को याद रखने के लिए अपना पाठ याद करने के लिए अपना पूरा ध्यान पाठ कर ही केंद्रित रखें यह बहुत जरूरी है और ऐसा आप तब ही कर सकते हैं जब आप एकाग्रचित्त हो सकें। आपके मन में अन्य कोई विचार उसी प्रकार न आ सके जिस प्रकार साउन्ड प्रूफ कमरे में अन्य कोई ध्वनि प्रवेश नहीं कर पाती। अच्छी स्मरणशक्ति के लिए एकाग्रचित्त और मन का स्थिर होना बहुत जरूरी होता है ताकि आप अच्छी और साफ़ रिकार्डिंग कर सकें। आप जितनी एकाग्रता से कोई बात याद करेंगे वह उतनी ही मजबूती से आपको स्मृति का हिस्सा बन जाएगी।

एक बात आप समझ लें कि जैसे किसान खेत में सिर्फ फसल को ही रहने देता है बाकी घास फूस और फालतू पौधा को निकाल फेंकता है वैसे ही आप भी अपने दिमाग में विद्या की फसल तथा अन्य उपयोगी बातों का ही रहने दें बाकी कचरा कूड़ा याने हानिकारक एवं बुरे विचारों को दिमाग में न टिकने दें।





ऋतु म उतार ल। पिस्ता व छुहार को बारीक बारीक काट कर पीस कर इस लेप म मिला ल। चारों मगज एस ही डाल लें इलायची के दाने कूट कर डाल लें। सबको अच्छी तरह मिला कर खूब चबा चबा कर खा लें। ३ ग्राम शखाहुली का महीन चूर्ण मटखन म मिला कर चाट लें ऊपर से एक गिलास मीठा दूध कुन कुना गर्म ११ घूट करके पी ल। अन्त में सौँफ मुह म डाल कर इस तरह से धीरे धीरे चबाए कि १५ २० मिनट तक मुह म रह और आप इसका रस चूसते रह। बाद म निगल जाए।

यह प्रयाग दिमागी ताकत तरावट और स्मरण शक्ति बढ़ाने क लिए बेजाड है। साथ ही साथ यह शरीर मे भी शक्ति व स्फूर्ति पैदा करता है। ४० दिन प्रति दिन सुबह नित्य कर्मा से निवत हाकर खाली पेट इसका सेवन करके चमत्कार देख लें। दो घण्टे बाद भाजन कर। यह सभी द्रव्य पसारी या कच्ची दवा बचने वाली दूकान से इकट्ठे ल जाए और १५ २० मिनट का समय देकर प्रतिदिन तैयार कर सेवन करे और मौज करे। इस प्रयाग का आप ४० दिन से भी ज्यादा जब तक चाहें सेवन करते रह सकते हैं। मस्तिष्क स्वस्थ हो स्मरणशक्ति तेज हो और विद्या प्राप्ति की लगन हो यही ता विद्यार्थी की पहचान हे। बुद्धिर्यस्यबल तस्य निर्बुद्धेश्य कुतो बलम् क अनुसार जिसके पास बुद्धि है उसी के पास बल है बुद्धिहीन के पास बल कहा? अत अब बौद्धिक बल क विषय म चर्चा कर।

### बौद्धिक बल बढ़ाए

पहले आप एक बात जर ठीक से समझ लीजिए कि बुद्धि कहीं बाज़ार में बिकने या मिलने वाली चीज़ नहीं बल्कि अभ्यास से प्राप्त करने और बढ़ाई जाने वाली चीज़ है। बाजार से हम बुद्धि और ज्ञान बढ़ाने वाली पुस्तक ही खरीद सकते हैं बुद्धि नहीं खरीद सकते जैसे भाजन तो खरीद सकते हैं पर भूख नहीं खरीद सकते शख तो खरीद सकते हैं हिम्मत नहीं खरीद सकते दवाइया खरीद सकते है पर स्वास्थ्य नहीं खरीद सकते। इसलिए आपको भरपूर अभ्यास करके बुद्धि और ज्ञान बढ़ाने म जुटे रहना होगा क्यकि विद्यार्थी का बल अभ्यास करना ही है। अभ्यास करने से जडमति वाला भी बुद्धिमान हो जाता है जसा कि एक कवि ने कहा है करत करत अभ्यास के जडमति होत सुजान।

एक बात और समझ लाजिए। हमारे अन्दर सब प्रकार का ज्ञान मौजूद ही रहता है सिर्फ हम उसे भूल हुए हाते हैं इसीलिए कहा जाता है कि पाठ याद करो और याद उसी को किया जाता है जिसे हम भूले हुए होते हैं वरना याद किसे करोगे। पुस्तकों और शिक्षक द्वारा जो ज्ञान हम मिलता है वह दरअसल हम उनसे नहीं मिलता सिर्फ हम स्मरण हा आता है। यदि कोई वास्तव म किसी को बुद्धि या ज्ञान दता हाता ता उतनी बुद्धि और ज्ञान की उसके पास कमी हा जाती। जैसे यदि हम अपने पास की कोई चीज किसी को द दें तो वह चीज़ उतनी मात्रा में हमार पास कम हा जाएगी। यदि

● विद्या एक ऐसा धन है जिसे न तो कोई छीन सकता है, न चुरा सकता है और न नष्ट ही कर सकता है। यही एक धन ऐसा है जो खर्च करने से घटने की बजाय बढ़ता है, जितना खर्च करो उतना बढ़ता है। विद्या माता के समान पोषण करती है, पिता के समान सरक्षण करती है दुख विपत्ति में पत्नी के समान धैर्य और उत्साह प्रदान कर दुख को दूर करती है विदेश में मित्र की तरह साथ देती है, चहुँ ओर कीर्ति फैलाती है और बन्धु की तरह जीवन पर्यन्त साथ निभाती है।

शिक्षकगण वास्तव में अपने विद्यार्थियों को अपने पास से बुद्धि और ज्ञान दे रहे होते हैं तो उनका दिमाग खाली हो जाना था पर उल्टे होता यह है कि यह शिक्षा देते देते उनका दिमाग खाली नहीं होता बल्कि उन्हें भी बार बार दोहराने से अभ्यास होता रहता है और उनका बौद्धिक बल व ज्ञान घटने का जगह बढ़ता जाता है। विद्या बुद्धि और ज्ञान को जितना खर्च किया जाए उतना ही ये बढ़ते जाते हैं जबकि धन या अन्य पदार्थ खर्च करने पर घटते हैं। इसका कुल मतलब यही है कि हम विद्या, बुद्धि और ज्ञान के लिए जितना प्रयत्न करेंगे उतना अभ्यास करेंगे उतना ही हमें भूला बिसरा ज्ञान याद आता जाएगा और हमारा बौद्धिक बल बढ़ता जाएगा। एक उदाहरण से इसे समझें।

हम किसी चीज को जब रगड़ते हैं तो वह पदार्थ चमकने लगता है। किसी चीज का चमकाने के लिए उस रगड़ना घिसना और बार बार रगड़ना जरूर होता है। चमक तो उस चीज में अन्दर ही होती है ऊपर से डाली नहीं जाती। रगड़ने से उसके ऊपर छाया हुआ आवरण हट जाता है और चमक प्रकट हो जाती है जैसे काँच के हटाने पर काँच के नीचे का पानी दिखाई देने लगता है।

तो आप इस मुद्दे को ठीक से याद रखें कि आपका अपना बौद्धिक बल और ज्ञान बढ़ाने के लिए सतत रूप से अभ्यास करते रहना होगा। फालतू बातें और कामों में समय नष्ट न करके अपना पाठ्य पुस्तकों को पढ़ने व समझने और होमवर्क पूरा करने के बाद जो समय बचे उसका उपयोग भी ज्ञानवर्धक पुस्तकों पत्र पत्रिकाएँ पढ़ने में करना होगा। अपना हार्म वर्क और कोर्स का अध्ययन पूरा करके जनरल नालेज बढ़ाने के लिए आप घण्टा आधा घण्टा स्वास्थ्य रक्षा सम्बन्धी पुस्तकें अखबार पत्र पत्रिकाएँ भी पढ़ें। शाम का समय खलकूद के लिए अच्छा होता है। सुबह सूर्यास्त से पूर्व २-३ किलोमीटर हलकी दौड़ दौड़ना और शाम के वक्त १-२ घण्टे कोई खेल खेलना शरीर और स्वास्थ्य के लिए हितकारी होता है। इससे शरीर मजबूत सुडोल और निरोग रहता है तथा कद बढ़ता है।

इतना विवरण पढ़कर आप यह तो समझ गये होंगे कि बुद्धि और ज्ञान प्राप्त करने व इनका बल बढ़ाने के लिए सर्वश्रेष्ठ और एकमात्र उपाय है विद्या का अभ्यास करना, सतत अभ्यास करना। इसमें आलस्य करना लापरवाही करना और ढाल पाल

करना ऐसा ही है जैसे जिस डाल पर हम बैठ हाँ उसी का कुल्हाड़ी से काटने लगें। विद्या बुद्धि तथा ज्ञान बढ़ा कर बौद्धिक बल बढ़ाने की ओर स्वास्थ्य की रक्षा करके शारीरिक बल बढ़ाने की यही तो उम्र है। भले ही असुविधा हो थोड़ा कष्ट उठाना पड़े फिर भी विद्या के अभ्यास में कमी नहीं आने देना चाहिए। विद्यार्थियों के लिए चाणक्य नाति में कहा है -

सुखार्थी चेत् त्यजद्विद्याविद्यार्थी च त्यजत् सुखम् ।

सुखार्थिनं कुतो विद्या कुतो विद्यार्थिनं सुखम्

चाणक्यनाति दर्पण १०/३

अर्थात् यदि सुख की अभिलाषा हो तो विद्या का अभ्यास छोड़ना पड़गा और विद्या अभ्यास करने की इच्छा हो तो सुख की लालसा छोड़ना पड़गी क्योंकि जो सुख चाहते हैं उन्हें विद्या नहीं मिलती और विद्या चाहने वाले को सुखसुविधा नहीं मिलता।

विद्या अभ्यास के लिए हमें कस कर मेहनत करना होगी बार बार अभ्यास करके अपनी बुद्धि और ज्ञानकारण का विकास करके इनका बल बढ़ाना होगा। अपनी अकल को पैनी करने के लिए इस पर बार-बार धार धरना होगी। इसमें हमें यह लाभ होगा कि हमारा न सिर्फ ज्ञान दिन प्रतिदिन बढ़ता जाएगा बल्कि निरन्तर अभ्यास के प्रभाव से याद भी रहेगा। हमारी स्मरण शक्ति अच्छी रहे तेज़ रहे और कभी कमजोर न हो इसका एकमात्र उपाय है विद्या का सतत अभ्यास करना। जो भी चाहे बराबर हमारी नजर में रहती है सम्पर्क में रहती है उसे हम भूल नहीं पाते। वह हमें बराबर याद रहती है और याद है तो आवाद है, भूल गये तो बरवाद है।

जैसे एक पक्षी एक एक तिनका चुन कर घासला बना लेता है जैसे एक एक बूद से घड़ा भर जाता है और जैसे एक एक ईंट जुड़ कर विशाल इमारत बन जाती है वैसे ही आपको इस विद्यार्थी जीवन में अपने मस्तिष्क के खज़ाने को भरना चाहिए। आपका एक एक मिनिट बहुमूल्य है क्योंकि यह वक्त फिर आपको नहीं मिलेगा। दुनिया भर के खेल तमाशे मनोरंजन और मौज मस्ती के साधनों का आनन्द लेने के लिए पूरा जीवन पड़ा है पर विद्या प्राप्त करके किसी योग्य बनने का यह अवसर फिर नहीं मिलेगा। और अगर आपने इस वक्त लापरवाही की अपने शरीर और मस्तिष्क का बलवान नहीं बनाया उच्च योग्यता प्राप्त नहीं की तो फिर भविष्य में आप बहुत दुखी होंगे। इस दुनिया में लाग चमत्कार का ही नमस्कार करते हैं धरना कोई किसी का धरम साटे भी नहीं पछता।

तो विद्या प्राप्ति के लिए आप एकाग्रचित्त होकर शान्त स्थिर मन से नित्य प्रति नियमित रूप से विद्याभ्यास करें साथ ही अपना सामान्य ज्ञान बढ़ाने के लिए अच्छा-अच्छी पुस्तकें और पत्र पत्रिकाएँ भी पढ़ें ताकि सिर्फ 'किताबी कोड़े' ही बन कर न रह जाए। स्कूल कालिज के कोर्स की पढ़ाई लिखाई करके थोड़ा समय सामान्य ज्ञान प्राप्त करने के लिए भी देना चाहिए। इससे बौद्धिक बल बढ़ता है, विचार शक्ति बढ़ती है और सुझबूझ बढ़ता है।

● सत्य आचरण, तप याने द्वन्द सहन करना, ज्ञान, अहिंसा याने वैर भाव का त्याग, विद्वानो के प्रति विनम्रता रखना और शील युक्त श्रेष्ठ कर्म करना - जो इन गुणो को आवरण में धारण करता है, वही विद्वान ह। केवल पाठ करने वाला ही विद्वान नहीं होता जैसे राम राम बोलने वाला तोता भक्त नहीं होता, मछली की घात मे एक टाग स खडा रहन वाला बगला तपस्वी नहीं होता और मात्र भगवा वख पहनन, भभूत लगाने व केश दाढी बढा लेने से कोई साधु नहीं होता।

इतना सतत अभ्यास और परिश्रम करने क लिए यह भी जरूरी है कि आपका दिमाग और शरीर स्वस्थ और ताकतवार भी रहे वरना जल्दी थक जाएगे तो पढाई लिखाई में मन नहीं लगेगा।

दिमागी ताकत के लिए कुछ और उपाय यहा बता रहे हैं -

(१) एक गाजर और पत्ता गोभी कच्ची ही लगभग ५०/६० ग्राम या इसके १०-१२ पत्ते काट कर प्लेट में रख लें। इस पर हरा धनिया काट कर डाल दें व सेन्धा नमक व काली मिर्च बुरक लें। इसे प्रतिदिन भोजन क साथ खाए। इससे आपकी आखें कमजोर नहीं हागी। रात को पानी म ५० ग्राम देसी चना डाल कर रख दें। सुबह इन चनों को सेन्धानमक कालीमिर्च और नींबू के साथ खूब चबा चबाकर नास्त मे खाया करे। भोजन के साथ एक गिलास छाछ पिया करें।

(२) रात को ९ बजे के बाद पढाई क लिए जागे तो आधा आधा घण्टे से आधा आधा गिलास ठण्डा पाना पाते रहे इससे जागरण क कारण होने वाला वात प्रकोप नहीं हागा। वैसे ११ बजे से पहले सो जाना ही ठीक होता है। शाम को भोजन ७ बजे से पहले कर लिया करें।

(३) लेट कर या झुक कर बैठते हुए न पढ़ा करें। रीढ़ की हड्डी सीधी रख कर बैठें। इससे आलस्य या निद्रा का असर नहीं होगा और स्फूर्ति बनी रहगी। सुस्ती का अनुभव हो तो थोड़ी चहल कदमी कर लिया करें। नौद भगाने के लिए चाय या सिगरेट का व्यसन न करें।

आप टी वी पर ज्यादा कार्यक्रम न देखा करें क्योंकि एक तो इसमें समय नष्ट हाता है और दूसरे ज्यादा टी वी देखने से आखें खराब होती हैं। दिल्ली में भाषा द्वारा किये गये सर्वेक्षण से पता चला कि अधिकांश बच्चे पढाई लिखाई करने से ज्यादा टी वी देखने में समय ता नष्ट करते ही हैं साथ ही टी वी पर दिखाये जाने वाले विभिन्न कार्यक्रमो से प्रभावित भी होते रहते हैं। बच्चा के मन जिज्ञासु, भावुक और कोमल होने के साथ ही अबोध होते हैं और व जो कुछ भी दृश्य देखते हैं उनसे बहुत गहराई तक प्रभावित हाते हैं। यदा कदा अखबारो में इस प्रकार क समाचार

प्रकाशित हात ही रहते हैं। आपकी जानकारी के लिए हम दो अखबारों के समाचार यहाँ प्रस्तुत कर रहे हैं

### दूरदर्शन से पढाई लिखाई चौपट।

नई दिल्ली ४ अक्टूबर (भाषा)। विद्यार्थियों में किताब पढ़ने की प्रवृत्ति दिनों-दिन कम-कम होने के पीछे एक प्रमुख कारण दूरदर्शन है। इसके अलावा किताबों में रोचकता एवं प्रासंगिकता की कमी, किताबों की अधिक कामत, किताब खरीदने की आर्थिक क्षमता की कमी तथा घर में पढाई लिखाई के माहौल का अभाव भी मुख्य कारण हैं।

दिल्ली में भाषा के द्वारा किये गये एक सर्वेक्षण के दौरान ८ से १८ वर्ष की आयु के १०० छात्रों से जातघात से यह बात सामने आई। सर्वेक्षण के दौरान ८० प्रतिशत विद्यार्थी दूरदर्शन तथा अन्य दृश्य श्रव्य माध्यमों के कारण परेशान पाये गये जबकि अभिभावक वर्ग में ९५ प्रतिशत उसके गम्भीर परिणामों से बेहद चिन्तित हैं। सर्वेक्षण के दौरान अधिकतर छात्रों ने कहा कि इससे सिर्फ उनके किताब पढ़ने पर ही नही बल्कि स्कूलों में पढाई पर भी प्रभाव पड़ता है।

बाल पत्रिका नदन के सम्पादक जयप्रकाश भारती ने दूरदर्शन की आलाचना करते हुए कहा कि दूरदर्शन के कारण दूर-दूर तक अपराध की भावना को बढ़ावा मिला है। यह सिर्फ स्वाध्याय पर ही नहीं स्वास्थ्य पर भी बुरा असर डालता है। दूरदर्शन का बजह से लोग में सामाजिक चेतना समाप्त होती जा रहा है। एक अभिभावक ने कहा चूँकि अभिभावकों के लिए भा दूरदर्शन जीवन का पर्याय बनता जा रहा है अतः उनके बच्चों का मस्तिष्क भा दूरदर्शन के पर्दे पर सिमटता जा रहा है।

सत्रसे पहले विद्यार्थियों से पूछा गया कि आप खाली समय में क्या करते हैं। जवाब में ६० प्रतिशत विद्यार्थियों ने बताया कि वे खाली समय में दूरदर्शन के कार्यक्रमों को देखते हैं। २० प्रतिशत विद्यार्थी अपना खाली समय खलन तथा १० प्रतिशत विद्यार्थी स्वाध्याय में बिताते हैं। शेष १० प्रतिशत विद्यार्थियों का कहना है कि वे पढाई लिखाई तथा अन्य कार्यों में इतने व्यस्त होते हैं कि खाली समय ही नहीं मिलता।

-दैनिक भास्कर इन्दौर दि ५ ११ ८७ से साभार

दूसरे अखबार में प्रकाशित समाचार

नई दिल्ली ४ अक्टूबर (भाषा)। टेलीविजन पर शाम की फिल्म देखने से नए कम आते हैं तथा बच्चों की शिकायत रहता है। एक ब्रिटिश मेडिकल जर्नल के अनुसार अनेक शहरों में किये गये सर्वेक्षण से यह बात सामने आई है। यदि एक साथ घण्टों तक टेलीविजन कार्यक्रम देख जायें तो दर्शक अनेक प्रकार की मानव-वैज्ञानिक ग्रन्थियों के शिकार हो जाते हैं। मसलन शोधकर्ताओं के अनुसार यदि टेलीविजन समाचार में आत्महत्या के बारे में

● विद्या ददाति विनय' के अनुसार विद्या से विनम्रता प्राप्त होती है। विद्या विद्' धातु से बना शब्द है जिसका अर्थ होता है ज्ञान, जानना। विनम्रता से कार्य की सिद्धि होती है, अहंकार का नाश और यश की प्राप्ति होती है, ज्ञान से बुद्धिबल बढ़ता है, बुद्धिबल से मनुष्य की कार्य क्षमता बढ़ती है। बुद्धिबल के बिना मनुष्य मूढ होता है अयोग्य होता है। विद्या और बुद्धि के बिना धन का भी उचित उपयोग नहीं हो सकता इसलिए विद्या और बुद्धि धन से भी श्रेष्ठ है।

काई रिपोर्ट प्रसारित की जाती है तो दर्शकों में काफी बेचैनी आ जाती है।

अमरिका में किये गये सर्वेक्षण के अनुसार पिछले दशक में टेलीविजन पर जब भी आत्महत्या के बारे में कोई समाचार प्रसारित किया गया, विशेषतः यदि किसी जानी मानी हस्ती की आत्महत्या का समाचार आया तो दर्शकों पर उसकी तीव्र प्रतिक्रिया होती थी। **जर्नल के अनुसार यदि छात्र काफी देर तक टेलीविजन कार्यक्रम देखते हैं तो पढ़ाई में उनका ध्यान नहीं लग पाता है तथा वे सवाल हल नहीं कर पाते हैं।**

**-दैनिक नवभारत इन्दौर दिनांक ३१ ७ ८७ से साभार**

इसीलिए हमें यह सलाह आपको दी है कि आप टी वी पर कोई बहुत ही ज्ञानवर्द्धक कार्यक्रम ही देखा कर फालतू कार्यक्रम देख कर अपने समय अपनी पढ़ाई लिखाई और अपनी आंखों का नाश न करें।

हमें विश्वास है कि इतनी जानकारी पर यदि आप पूरे मन से ठीक ठीक अमल करोगे तो आपकी दिमागी शक्ति खूब बढ़ेगी आप खूब अच्छी पढ़ाई कर सकेंगे और आगामी परीक्षा में खूब अच्छे नम्बरों (अंकों) से उत्तीर्ण हो सकेंगे। इसी तरह भावी जीवन की परीक्षाओं में भी सफल होते रहेंगे और यश धन मान सम्मान अधिकार आदि सब कुछ प्राप्त कर सकेंगे।

चाणक्य नीति में क्या खूब कहा है -

किं कुलेन विशालेन विद्याहीनेन दहिनाम्।  
दुष्कुलानोऽपि विद्वाश्च देवैरपि सुपूज्यते॥  
विद्वानप्रशस्यते लाक्रे विद्वान गच्छति गौरवम्।  
विद्यया लभ्यते सर्वं विद्या सर्वत्र पूज्यते॥

चाणक्य नीतिदर्पण ८ १९/२०

अर्थात् बड़े कुल में पैदा होकर भी विद्याहीन हुए तो बड़े कुल में पैदा होने का क्या लाभ? नाच कुल में पैदा होकर भी विद्यावान व्यक्ति सम्मानित होता है क्योंकि समाज में विद्वान ही प्रशंसित होता है विद्वान ही सर्वत्र आदर पाता है। विद्या से ही धन मान पद प्रतिष्ठा, अधिकार आदि सब कुछ प्राप्त होता है क्योंकि विद्या का सर्वत्र ही आदर जाता है।

## आखों की देखभाल

अब हम दो ऐसे अर्गों के विषय में आपको उपयोगी बातें बता रहे हैं जिनकी सुरक्षा और देखभाल करके हा हम विद्या और ज्ञान प्राप्त कर सकेंगे और पूरे शरीर को स्वस्थ तथा बलवान रख सकेंगे। ये अर्ग हैं नेत्र और दात।

यू तो हमारे शरीर का प्रत्येक अंग अपनी जगह अदभुत और बजाइ है पर सभी अर्गों में प्रमुख स्थान हमारी इन्द्रियों का है और *इन्द्रियों में आख सर्वश्रेष्ठ है।* हमारा सम्पन्न शरीर के बाह्य रूप से ही नहीं बल्कि समस्त बाह्य जगत से भी सिर्फ इन आखों के कारण ही होता है। यदि आखें न रहें तो सब तरफ अन्ध हो जाय और ससार की चमक दमक रूप-सौन्दर्य और भव्य चीजें सब दो कौड़ी की हो जाए। आखें हमारे देखने के ही काम नहीं आती बल्कि ये चेहरे की खूबसूरती या बदसूरती में भी कारण होती हैं। ये हमारे मनोभावों को प्रकट करने वाली एकमात्र माध्यम भी होती हैं और सतर्क व सक्रिय रहने में सहायक भी होती हैं। नेत्रहीन व्यक्ति लाचार, दूसरों का मोहताज और ससार से कट कर एकाकी व अपग होकर रह जाता है।

लकिन हम आखों की फिक्र नहीं करते। ससार के बढ़िया से बढ़िया कामती सी कामती और विल्कुल लटस्ट मॉडल के सर्वश्रेष्ठ केमरे से भी ज्यादा शक्तिशाली और उपयोगी हैं हमारे आखें जिनकी हम कोई फिक्र नहीं करते। *आप ही सोचिए! प्रतिदिन न भी सही तो सप्ताह में एक बार और नहीं तो माह में एक बार ही सही कुछ करते हैं आप आखों के लिए? कोई देखभाल, कोई नेत्ररक्षक उपाय?*

हम जानते हैं अधिकांश जवाब नहीं में ही मिलेंगे। और इसके कुछ कारण भी हैं। सबसे पहला कारण है हमारा स्वभाव। हमारा स्वभाव आमतौर पर ऐसा है कि जब तक कोई चीज हमारे सिर पर ही सवार न हो जाए तब तक हम उसकी परवाह नहीं करते और जब तक धके तब तक धकाते रहते हैं। छोटी मोटी बातों की आर ध्यान देने की न हमें फुरसत होती है और न दिलचस्पी। दूसरा कारण है कि आखें परमात्मा ने बहुत साध समझ कर कुछ ऐसी सुरक्षा व्यवस्था के साथ बनाई हैं कि जितने समय तक आखों से काम लिया जाता रहता है तब तक प्रतिपल आखों का खुद बखुद (पुतलिया के इधर उधर हिलते रहने से) व्यायाम होता रहता है और पलकों के बार बार गिरते रहने से जहां उनकी सुरक्षा व सफाई होती रहती है वहीं इनका एक सौम्य और तरल द्रव्य द्वारा स्रिग्धता पोषण और शक्ति भी प्राप्त होती रहती है। हमने एक सिद्धान्त सुन रखा है कि *राम भरोसे जो रहे सो परबत पर हरियाय* सो हम भी आखों की सुरक्षा और पोषण की फिक्र प्रकृति पर छोड़ कर दिन रात इन आखों से खूब कस कर काम तो लेते हैं पर इनकी कोई देखभाल नहीं करते। *देखभाल करना तो दूर की बात है इनकी सुरक्षा का ख्याल भी नहीं रखते और ऐसे काम करते रहते हैं जिनसे नेत्र ज्योति को हानि पहुंचती रहती है।* आखें चूँकि सब सहन करती हुई भी अपना काम करती रहती हैं तो हम भी परवाह नहीं करते। बहुत होता है तो कभी आखें लाल ही





(४) नत्रां का धूल खराब धुआ विपाक्त गेस और तज रशनी से बचाए। पस स्थान पर ज्यादा दर न ठहर। टी वी दूर स बैठ कर देख और ज्यादा दर तक न देख। यदि आखा में तकलीफ या जलन हा तो आखा का गुलाब जल स धा डाल।

(५) कम रशनी में लिखन पढ़न या अन्य काम करन से बचे ज्यादा बाराक अक्षर की अधिक पढ़ाई न कर। लगातार काम न कर बीच बीच में नत्र बन्द कर नत्रा पर दोना हाथ की हथलिया हलक से रख कर कुछ मिनट आखा को विश्राम दत रह।

(६) सिर पर चाट लगना तेज रफ्तार की सवारी करना आखों में तज हवा लगना लगातार कई दिना तक रोते रहना मल मूत्र छींक जम्माई और अधोवायु क वग को रोकना क्रोध चिन्ता मानसिक तनाव झलना अत्यधिक शाक सन्तप्त रहना अधिक भाग विलास करना और ऋतु चर्गा क विपरीत आहार विहार करना ये सब शरीर के सभी अर्गा को हानि पहुचाते हैं और नत्र चूक सबसे कामल और सवेदनशाल अग हैं अत इन्हें सबसे अधिक हानि पहुचात है। इन सभी दुष्कर्मा से बर्च।

**पोषण के उपाय -** सुरक्षा क उपाय करत हुए ही निम्नलिखित पापक उपाय करना हितकारी सिद्ध हांगा इसलिए पहले नत्र सुरक्षा के उपाय प्रस्तुत करने के बाद अब पापक उपाय प्रस्तुत किये जा रहे हैं। सुरक्षा क उपाय किये बिना पापक उपाय करना फूट बर्तन में पानी भरन के समान ही सिद्ध हांगा।

(१) आखों का स्वस्थ और शक्तिशाली रखने में विटामिन ए सर्वाधिक उपयोगी और लाभप्रद होता है। यू तो विटामिन ए कैपसूल या टब्लेट क रूप में कमिस्ट की दूकान पर भी मिलता है पर प्राकृतिक रूप से शरीर में ही विटामिन ए बन सके इसके लिए पत्तागोभी (कम कल्ला) गाजर मूली आवला मटर पके टमाटर पपीता धनिया केला छुहारा सन्तर सोयाबीन हरी शाक सब्जिया दूध मखन मलाई पका आम आदि का सवन करना चाहिए। पके पोले फल एव हरे शाको में कैरोटीन नामक एक तत्व होता है। जिससे शरीर में विटामिन ए बनता है जो आखा की ज्यादा ठीक रखता है।

(२) सुबह को पेट इस नुस्खे को लगातार ९० दिन तक सवन कर आधा चम्मच मखन आधा चम्मच पिसी मिश्री और पाव चम्मच पिसी काली मिर्च मिला कर चाट ले। इसके बाद पानी वाले कच्चे नारियल की गिरी के २-३ टुकडे खाकर थोडा सोंफ फाक लें और खूब चबा चबा कर खाए।

(३) रात को साते समय गुलाब जल की २ २ बूद आखों में सप्ताह में १ २ बार टपका लिया करें। घर में गाय के घी का दिया जला कर कासे की थाली पर काजल तैयार कर ले। यह काजल बहुत हलका हलका साते समय आखा में लगाए। सुबह गोले रूमाल से पाछ कर साफ कर सकते हैं ताकि आपको यह सक्ताच न हा कि कोई देखेगा तो क्या कहेगा। महिलाए तो निस्सक्ताच लगा ही सकती हे। काजल से आखें सिर्फ कजराए और सुन्दर ही नहीं स्वस्थ भी रहती है। फशन का मार ने इसका प्रचलन बन्द कर कर्मि श्रगार प्रसाधनो का प्रयोग प्रचलित कर दिया है जो शरीर का लाभ तो पहुचाते नहीं उल्ट कभी कभी रिएक्शन करके हानि ही पहुचाया करते हैं।

● बुद्धिमान को चाहिए कि रोग के लक्षण देखते ही जो भी उचित उपाय हो उसे शीघ्र कर रोग को समूल नष्ट करने का प्रयत्न करे, रोग पैदा करने व बढ़ाने वाला खान पान और रहन सहन त्याग दे। जैसे मूर्ख व्यक्ति अपने शत्रु को नहीं पहचान पाता और धोका खा जाता है उसी प्रकार मूर्ख व्यक्ति अज्ञानता, आलस्य और लापरवाही के कारण अपने शरीर में उत्पन्न हुए रोग को पहचान नहीं पाता लिहाजा अनजाने ही रोग का शिकार हो जाता है।

आयुर्वेद का कहना है

यथा हि कनकादीना मलिना विविधात्मनाम् ।  
 धौताना निर्मला शुद्धिसैलचेलकचादिभि ।  
 एव नेत्रेषु मर्त्यानामाञ्जनाश्च्योतनादिभि ।  
 दृष्टिर्निराकुला भाति निर्मले नभसीन्दुवत् ।  
 - चरक संहिता सूत्र ५ १८/१९

अर्थात् जिस प्रकार तैल कपडा ब्रश आदि से सुवर्ण आदि धातुओं को मलिन होने पर धो कर निर्मल और शुद्ध किया जाता है उसी प्रकार मनुष्य के नेत्रों में अजन और आश्च्योतन (आख धोने की एक विधि) के प्रयोग से दृष्टि स्वच्छ होकर स्वच्छ आकाश में चन्द्रमा जैसी चमकती है। सलाई या अगुली से आखों में काजल लगाने का अजन कहते हैं। तस्मात् स्नाय्य निशाया तु ध्रुवमञ्जनमिष्यत के अनुसार जिस अजन को लगाने से आखों से आसू टपकते हों उस अजन को दिन में नहीं, रात में ही लगाना चाहिए।

(४) रात को मिट्टी के बरतन में त्रिफला चूर्ण १० ग्राम थोड़ा पानी में डाल कर गला दें। सुबह इस पानी का कपड़ा से निचाड़ कर छान लें और इस पानी से आखों को धोएं। आखें धोने के बाद ठण्डे पानी की पट्टी आखा पर रखकर ५-१० मिनट लट्टे या बैठे रहें। इस प्रयोग से आखों में धाड़ी चिनचिनाहट होती है। इसकी फिक्र न करें।

(५) लाल मिर्च तले पदार्थ खटाई और उष्ण प्रकृति के पदार्थ नेत्रों को हानि पहुंचाते हैं। इनका प्रयोग कम से कम करें।

(६) प्रातः हरी दूब पर नंगे पैर टहलना और हरियाली देखना आखों को बहुत लाभ पहुंचाता है। पर कं तलुओं पर शुद्ध घों की मालिश करने से आखों को लाभ पहुंचता है। गर्मियों में तुलसी पर मेहदी लगाना लाभप्रद होता है।

(७) इतना सब उपाय करना नेत्रों के लिए हितकारी और पापक सिद्ध होता है। यदि किसी विशय परिस्थिति अथवा कारणवश इतना करने पर भी नेत्र में कोई विकार या कमजोरी होने की शिकायत बनी ही रहे तो फिर नेत्र रोग विशयज्ञ से परामर्श करना चाहिए।

## दातो की देखभाल

यह तो आप जानते ही हैं कि शरीर में आहार क प्रविष्ट होने का द्वार यह 'मुख ही है लिहाजा इसका स्वच्छ व निरोग रहना परम आवश्यक है वरना मुख रुग्ण और गन्दा रहेगा तो अन्दर जाने वाला पदार्थ भी दूषित हाकर अन्दर पहुचगा और विकार उत्पन्न करगा। इसलिए मुख को स्वच्छ रखने के लिए हमें दात, मसूढो और जीभ को स्वच्छ स्वस्थ और निरोग रखना होगा।

यह प्रकृति की एक अदभुत व्यवस्था ही है कि उसने हमार शरीर क कई अंगो को खासकर चेहरे वाले अंगो का सुन्दर भी बनाया ताकि व देखने म भाहक और सुहाने दिखाई द साथ ही दार्यायु रखने क लिए यथाचित शक्ति भी उन्हे प्रदान की ताकि वे लम्बे समय तक काम कर सक। हमार दाता की बनावट एसी रखी कि वे माती जस सफ़द चमकदार और जमे हुए ज्ञान से सुन्दर भी दिखत हैं ओर इतना मजबूत भी बनाया कि उनस कठोर पदार्थ भी चबाया जा सक। हमार दात चबाये गये पदार्थ का इतना पतला कर देत हैं कि आसानी से हजम हो सक। हमार चेहरा जो भरा हुआ और सुडौल दिखाई देता है इनका कारण दात और मसूढो का होना ही है। यही वजह है कि दातो क न होने पर मुह पोपला हाकर बडौल दिखाई दन लगता है। नकला वत्तीसा लगाने पर काम तो चल जाता है पर असली दाता वाली दात नहीं हाती। इसलिए हम दाता की देखभाल और सुरक्षा के प्रति जग भा लापरवाह नहीं हाना चाहिए।

दातो की देखभाल हमार जीवन ओर दिन क प्रारम्भ से ही प्रारम्भ करना जरूरी है। जीवन का प्रारम्भ माने बचपन ओर दिन का प्रारम्भ माने दिन निकलते ही सुबह के वक्त से दातो की देखभाल का कार्यक्रम शुरू हो जाना चाहिए।

सुबह उठत ही खूब कुल्ले करके पहले मुख माफ कर फिर पानी पीकर शौच क लिए जाए। शौच से निवृत्त होने क बाद दात मजन ओर दातान म एक एक दात को इस तरह से घिस कर साफ करना चाहिए कि मसूढो का रगड न लग ओर व सुरक्षित रहे। मसूढा को तो अगुली स हा घिसना चाहिए।

आजकल आधुनिक रहन सहन क शौकीन विस्तर म ही बड टी पीना पसन्द करते हैं। यदि व दात मजन क्रिय बिना वास मुह स ही चाय (बड टी) पी लत है तब ता भूल करते ही हैं ओर यदि मुह साफ करके पात हे ता भा भूल करत है क्योंकि सुबह सबसे पहले टण्डा पानी ही पट म जाना चाहिए जिसस पेट म उष्णता न बढे ओर जा थडा बहुत पित्त पट म पडा हुआ हा वह शीतल जल स शान्त हा जाए। गरम चाय पट म पहुँच कर उष्णता ता करती ही हे साथ ही पित्त का भा कुपित करती ह जिसस अम्लपित्त नामक रोग (हायपरएसिडिटी) की उत्पत्ति हाती ह। रात भर सोने से जो उष्णता पेट मे बढती है वह इस बेड-टी से ओर बढती है जिससे एसिडिटी ओर कब्ज की शिकायत पैदा होती है।

● पहले दुख भोग कर फिर सुख भोगना अच्छा है, पहले निर्धन हो फिर श्रम करके धनवान होना अच्छा है पैदल चलने के बाद सवारी पर बैठना अच्छा है थोड़ी भूख सह कर उचित आहार लना अच्छा है सन्तान हीन होना अच्छा पर बुरी सन्तान का होना अच्छा नहीं, अन्यायपूर्वक धन कमाने की अपेक्षा फ़ालतू खर्चा में कमी करना अच्छा है, मूर्ख मित्र की अपेक्षा बुद्धिमान शत्रु अच्छा है और प्रभु जिस हाल में रखे उसी में खुश रहना सबसे अच्छा है।

दात साफ करने के लिए आजकल अधिकांश लोग ब्रश व टूथ पेस्ट का उपयोग करते हैं। ब्रश की तुलना में दातौन ज्यादा श्रेष्ठ और गुणकारी होती है क्योंकि ब्रश तो सिर्फ ब्रश का ही काम करता है जबकि दातौन ब्रश का काम करने के साथ ही अपने गुणों से दात व मसूढ़ा को लाभ भी पहुंचाती है जैसे नीम की दातौन कृमि और पकाव नाशक (एंटीसेप्टिक) गुणों के कारण दातों व मसूढ़ों का निराग और स्वस्थ रखने में भी सहायक होती है जबकि नायलॉन से बने ब्रश में दातों का घिसने के अलावा अन्य कोई विशेषता नहीं होती।

तो शौच से निवृत्त होने के बाद किसी भी आयुर्वेदिक दंत मज्जन और दातौन से दात साफ करना चाहिए। पहले दातौन का एक सिरा दाढ़ी से चबाए और दातौन को घुमाते जाएं। ऊपर का छिलका निकलगा उसे थूक दें और दातौन को घुमाते हुए सिरों को चबा चबा कर कूची सी बना लें। इस दानों तरफ को दाढ़ी से चबाए ताकि दानों जबड़ों का व्यायाम हो सके। कूची बन जाए तो इसका आधा हिस्सा दाढ़ी में दबा कर दातों को खोचें ताकि कूची का ऊपरी हिस्सा टूट कर अलग हो जाए क्योंकि यह नाकदार होने से मसूढ़ा को काट सकता है। आधी कूची टूट कर अलग होने पर कूचा के रेशे मुलायम होने से मसूढ़ा को हानि व रगड़ पहुंचाए बिना दातों को घिसा जा सकता है। यह काम ब्रश नहीं कर सकता। आयुर्वेद ने कई वृक्षों की दातौन का उल्लेख किया है पर उनमें नीम की दातौन ही ऐसी है जो गांव, नगर और महानगर में सर्वत्र सुलभ हो सकती है इसलिए हम अन्य वृक्षों की दातौन का प्रयोग करने की सलाह नहीं दे रहे हैं। नीम की ही दातौन करना पर्याप्त है और गुणकारी भी।

दातौन करने का तरीका यह है कि दातौन की कूचा को दंत मज्जन के पाउडर से स्पर्श करें ताकि कूची में पाउडर लग जाए। अब ऊपर से नाच तथा नीचे से ऊपर का तरफ दातौन को चलाते हुए दातों को एक एक करके इस तरह से घिसें कि मसूढ़ा की जाड़ पर घाट न लगे आहिस्ता आहिस्ता एसी रगड़ लगे कि दातों के बीच और दात व मसूढ़ा के जाड़ पर जो पदार्थ लगा हो वह साफ हो जाए। दातों को ऊपर नाच भातर बाहर सब तरफ से कूचा चला कर घिसें व साफ करें। बीच बीच में मज्जन का पाउडर कूची में लगाते जाएं। इस कार्य में ५ से १० मिनट तक अवश्य लगाएँ। दातौन करके

ठण्ड पानी से कुल्ले कर। काला दत मजन दातो के पीलेपन को दूर करता है। यह काम दातून या किसी टूथपेस्ट से नहीं हो सकता। जो पान तम्बाकू बौड़ी सिगरेट का सेवन नहीं करते व भी काला दत मजन कर ता कोई हर्ज़ नर्हा और न कर ता भी हर्ज़ नहीं पर पान तम्बाकू खाने और धूम्रपान करने वाला को टूथ पेस्ट या दातौन के अलावा काला दत मजन अवश्य करना चाहिए।

इसके बाद दाना वक्त के भोजन के बाद कम से कम ग्यारह चार गिन कर पानी से कुल्ले व गपरे करना चाहिए ताकि दाताँ और गले में अत्र कण और चिकनाई बाक्की न बच। ठाँक से दात साफ न हान पर खाये हुए पदार्थाँ के बारीक कण दाताँ के बीच फसे रह कर सड़ा करते हैं जो दाताँ व मसूढा को ता खराब करते ही है मुह में दुर्गन्ध भी पैदा करते हैं। कुछ लोग जो डाइनिंग टेबल पर खाना खाते हैं वह टेबल पर ही नपकिन से मुह पाछ कर रह जात है जबकि वाश बसिन पर जाकर खूब कुल्ले करके व दात मसूढा को अगुला से घिस कर मुह साफ करना जरूरी हाता है। अगर दाताँ में कुछ फस जाया करता हा तो दात कुतरनी (टूथ पिक्स) से दाताँ की सफाई करके फिर ३-४ बार कुल्ले करना चाहिए। इसी तरह एत काँ सोने से पहले दाताँ को मजाई धुलाई और सफाई करके हा साँना चाहिए। इसके बाद फिर कुछ भी खाना या पाना (कवल जल पी सकत है) नहीं चाहिए। याद रखिए! शरीर में आहार ग्रहण करने वाला मार्ग मुख और शरीर से मल निकालने वाला मार्ग गुदा इन दोनाँ को सुवह उठत ही और एत काँ साँन से पहले साफ करना आवश्यक है। सुवह उठते ही दत मजन और दातौन से मुख को और शाँच जाकर गुदा मार्ग से मलाशय को साफ करना जितना जरूरी और प्राथमिक कार्य है उसी तरह से एत को साँन से पहल भी एसा करना जरूरी है क्योंकि इसके कई फायदे हैं।

इम प्रकार सफाई करने के साथ जीभ की सफाई भी किया कर। दातौन करने के बाद बीच में से दाताँन को चेंप कर दो कर ले और इसके दोनाँ सिरे पकड कर धनुष्कार करके इससे ३-४ बार जाँभ का इस तरह से साफ करें कि जीभ पर जमी मैल हट जाए। यह काम प्लास्टिक के बने टंग स्केपर से भी आप कर सकते हैं।

इस तरह से आप दात मसूढे और जीभ याने पूर मुख की नियमित सफाई करते रहें ताँ मुख से दुर्गन्ध आने का प्रश्न ही पैदा नहीं होगा। हाँ मुह के साथ साथ पेट साफ रखना भी जरूरी है वरना पेट साफ न रहा तो मुह भी साफ न रह सकेगा और दुर्गन्ध आएगी। जिनके पेट साफ नहीं रहते उनको दत-मजन या टूथ पेस्ट करने के थोडी दर बाद ही मुह के स्वाद में खराबी हाने और दुर्गन्ध आने की शिकायत हो जाती है याने टूथपेस्ट या मजन का खुशबू खत्म हाँत हाँ असलियत सामने आ जाती है। मुख और मलाशय साफ रख कब्ज न हाने देँ और दुर्गन्ध वाले पदार्थाँ का सेवन न करें तो मुख से दुर्गन्ध नहीं आएगा। प्याज लहसुन और मासाहारी व्यजन खाने पर मुख से दुर्गन्ध आएगी ही।

मुख शुद्धि करने के अलावा साँफ मसालेदार व पीपरमेट युक्त पान दालचीनी

● ज्ञानी तत्व की खोज में रहता है रोगी अच्छे वैद्य की खोज में रहता है, वेश्या धनवान ग्राहक की खोज में रहती है बलवान से वैर करने वाला सहायक की खोज में रहता है योगाभ्यासी एकान्त की खोज में रहता है। याचक दानदाता की भयभीत रक्षक की ठग भुर्खा की पुलिस अपराधी की, अपराधी मौके की तथा दुष्ट व्यक्ति दूसरे को कष्ट पहुंचाने का उपाय की खोज में रहता है लेकिन विद्यार्थी सिर्फ विद्या प्राप्त करने के लिए ज्ञान की खोज में रहता है।

लौंग आदि पदार्थ मुह में रखकर चबाने से मुख साफ व सुगन्धित रहता है। इसलिए कुछ भी खाने या पीने के बाद इन पदार्थों का सेवन किया जाता है।

सफाई के साथ दाता को खराब करने वाले कारणों से बचना भी जरूरी है। ज्यादा गरम और ज्यादा ठण्डा पदार्थ खाने से दात व मसूढ़ों को नुकसान होता है जैसे तब से उतरती गरम चपाती व दाल शाक खाना, ज्यादा गरम चाय पीना, बीड़ी सिगरेट के कश लगाना आइस्क्रीम खाना फ्रिज का ठण्डा पानी पीना आदि। ठण्डा गरम एक साथ सेवन करना तम्बाकू के गुटक खाना या मुह में दबाए रखना आदि।

दात व मसूढ़े सुन्दर स्वच्छ होने के साथ ही मजबूत भी रहें इसके लिए कल्शियम विटामिन सी और खनिज लवण आदि तत्वों की पूर्ति शरीर में होती रहें यह आवश्यक है।

दाता का बनावट और जमावट तो खैर जन्मजात होता है जिसमें ज्यादा फेर बदल करना मुश्किल होता है या कई बार सम्भव ही नहीं होता पर इनकी रक्षा करना जरूर सम्भव है *बशर्त हम इस तरफ ध्यान दें इस तरफ दिलचस्पी रखें और आलस्य व लापरवाही ना करें।* निम्नलिखित उपाय करके दाता की रक्षा की जा सकती है और दुर्गन्ध से बचाव किया जा सकता है।

### दन्त रक्षा के १८ उपाय

(१) दिन में चार बार दाता को साफ करना अनिवार्य समझें - (१) सुबह उठने के बाद (२) सुबह और (३) शाम के भोजन के बाद (४) रात को सोने के पहले। (२) भोजन या कोई भी पदार्थ खाने के बाद *गिन कर ११ बार जारदार कुल्ले किया करें।* (३) अधिक गरम या अधिक ठण्डे पदार्थों का सेवन न किया कर जैसे गरम गरम चाय पीना या बहुत गरम भोजन (चपाती व दाल शाक आदि) करना। फ्रांज का पानी या अन्य ठण्डे पेय या आइस्क्रीम खाना। (४) कोई गरम पेय या पदार्थ खाकर तुरन्त ठण्डा चीज या ठण्डा पेय का सेवन न करें। (५) यदि आपकी बत्तीसी जमी हुई और परस्पर मिली हुई नहीं है याने दाता के बीच दरार या जगह हो तो *इसमें खाई हुई चीजों के टुकड़े या अन्न कण फसे रह सकते हैं।* एसी सूरत में खाने के तुरन्त बाद दात कुतरनी (Tooth Pick) से दाता में फसे टुकड़े निकाल कर बार बार कुल्ल कर ताकि

कोई भी टुकड़ा फसा हुआ न रह जाए। अपने आहार में कैल्शियम और विटामिन सी डी वाले पदार्थ का सेवन किया करें जैसे आवला नौबू, गाजर, मूली बादाम, मूँगफली पालक की भाजी मखन घा गुड शहद दूध दही छाछ, सन्तण कच्चा नारियल, केला और वर्षाकाल में माठा आम। (७) दाँत सफेद व चमकीले बने रहे इसके लिए काला दंत मजन सुबह व शाम अवश्य प्रयोग किया करें, चाहे आप दूध पेस्ट कोई सा भी प्रयोग करते हो। पहले काल दंत मजन से खूब दंत मजन करें इसके बाद कुल्ले करके मन पसन्द दूध पेस्ट का प्रयोग करें (८) यदि मसूढ़ा से खून आता हो तो होशियार हो जाए क्योंकि यह पायरिया रोग की प्रारम्भिक स्थिति होती है। ऐसी स्थिति में प्रतिदिन कभी भी एक बार दो चम्मच सरसों के तेल में आधा चम्मच पिसा हुआ सफेद नमक मिला कर इसे लगभग आधा घण्टे तक मुह में रख कर इधर उधर घुमाते रहें बढी हुई लार थूकते रहें। आधा घण्टे बाद सत्र थूक दें कुल्ला न करें और थोडा थोडी दर से लार थूकते रहें। थोडी दर बाद खुद व खुद मुह साफ हो जाएगा। (९) दिन में कभी भी एक बार पोशियम परमेगनट का गई बराबर दाना एक गिलास पानी में डाल कर घोल लें और इस पानी से खूब कुल्ले करें। (१०) मसूढ़ा पर सूजन हो खुजली चल या दर्द हो तो केमिस्ट की दूकान से डेन्टोगमस स्ट्रॉग (Dentogums Strong) नामक लाल रंग की दवा वाली शीशी लाकर इस लाल दवा को अगुली से दिन में २-३ बार मसूढ़ा पर लगाए। फॉरन आराम हाता है। (११) दिन में एक बार गुरुकुल कागडी का बना 'पायाकिल्ले' दंत मजन मसूढ़ा पर लगाकर १५-२० मिनट तक लार थूकते रहें। कुल्ला न करें। (१२) मजन या पेस्ट करने के बाद और भोजन करने के बाद कुल्ले करते समय मसूढ़ो को अगुली से काफी देर तक घिस कर मसाज करना चाहिए। इससे मसूढ़े मजबूत और दात स्वस्थ व चमकदार होते हैं। (१३) मसूढ़ा के रोगों को प्याज खटाई लाल मिर्च और ज्यादा मीठे पदार्थ का सेवन बन्द रखना चाहिए। कठार पदार्थ चबाना गत्रा चूसना सुपारी चबाना दातून करना या ब्रश करना और तेज ठण्डे या गरम पदार्थ का सेवन बन्द रखना चाहिए। (१५) क्रब्ध नहीं होने देना चाहिए देर तक भूखे रहना देर से भोजन करना और दुर्गन्ध युक्त पदार्थों का सेवन करना बन्द कर देना चाहिए। दोनों समय शौच अवश्य जाना चाहिए। (१६) कोई पदार्थ खाते चबाते सी जाना ठीक नहीं मुह साफ करके सोना चाहिए। (१७) मिठाई चाकलेट टाफी या शीतल पेय का अधिक सेवन नहीं करें ऐसी कोई भी चांज खाने या पीने के तुरन्त बाद पानी से कुल्ले कर लेना चाहिए। (१८) मुह से दुर्गन्ध आता मालूम पड या मुह का स्वाद खरब लगे तो तुरन्त दंत मजन और कुल्ले कर लेना चाहिए।

एक बात और खयाल में ले लें। खाया हुआ आहार ठाक से और जल्दी पच सके इसके लिए यह जरूरी है कि आहार खूब चबा चबा कर हा खाया जाए। ऐस तभी हो सकता है जब दाँत निरोग और मजबूत हो। दाता का काम आतो से लेना बुद्धिमानी का काम नहीं इसलिए दाता की सुरक्षा और देखभाल बहुत जरूरी है ताकि शरीर स्वस्थ और बलवान रह सकें।



● कहीं आग लग जाए तो पानी से बुझाई जा सकती है शरीर में कोई राग हा तो उचित चिकित्सा से उसे दूर किया जा सकता है, छाता लगा कर धूप और वर्षा से बचाव किया जा सकता है बलवान हाथी का भी महाबत अकुश से बश में कर लेता है, उचित मात्रा में युक्तिपूर्वक विष का भी आपत्ति की तरह प्रयोग किया जा सकता है, साथ हुए को जगाया जा सकता है पर जो जाग कर भी सोने का नाटक कर रहा है उस जगाना मुश्किल है।

## दिनचर्या

आहार विहार और आचार विचार के विषय में अब सिर्फ दो मुद्दा पर चर्चा करना बाकी रहता है। पहला मुद्दा तो है दिनचर्या का और दूसरा है सदाचार का। आहार विहार के विषय में आप पिछले पृष्ठ में जहां तहां और विशेषकर पडब्रह्म चर्या वाले प्रकरण में काफी कुछ विवरण पढ़ चुके हैं अतः इस विषय में अब कोई विशेष बात कहने का बाकी नहीं रहती। आचार विचार के विषय में विशेष चर्चा 'सदाचार' वाले प्रकरण में आगे करेंगे। अभी दिनचर्या के विषय में मार्गदर्शन प्रस्तुत करते हैं।

दिनचर्या का मतलब होता है दिनभर के हमारे कार्यों का टाइम टेबल और इसका उद्देश्य होता है समय की पान्दो समय की बचत और प्रत्येक कार्य को व्यवस्थित ढंग से नियत समय पर ही करना। दिनचर्या हमारे जीवन को सुव्यवस्थित और नियमित रखती है जिससे हर क्षेत्र में हमें लाभ ही होता है। सबसे बड़ा लाभ तो यही होता है कि हम समय की कद्र करना सीख जाते हैं। हमारे इस जीवन की ही नहीं बल्कि ससार भर की सर्वाधिक मूल्यवान इतनी मूल्यवान कि जिसका मूल्य दिया ही न जा सके ऐसा अमूल्य वस्तु यदि कोई है तो वह समय है। जो समय आपने गुज़ार दिया वह किसी भी मूल्य पर आप प्राप्त नहीं कर सकते। ऐसी अमूल्य वस्तु का लाग व्यर्थ नष्ट करते रहते हैं कोई फालतू गप्पें लडा रहा है तो कोई ताश खल रहा है और भी कई शुगल हैं लागा के। आप इनसे पूछें कि भई, क्या हो रहा है तो कहेंगे कुछ नहीं यू ही टाइम पास (Pass) कर रहे हैं। ऐसे बुद्ध यह नहीं सोच पाते कि हम भला टाइम को क्या पास करेंगे, उल्टे हम खुद ही पास हुए जा रहे हैं। इसलिए जो बिल्कुल ही पास हो जाते हैं उनके लिए अंग्रेजी में Passed away कहा जाता है अर्थात् गुज़र गये गोर्वा चल बसे। सुबह होती है, शाम होती है उम्र यू ही तमाम होती है। इससे सिद्ध होता है कि समय हमारे उम्र का ही नाम है और हम जितना समय व्यर्थ गुज़ारते हैं उतना जीवन नष्ट कर देते हैं लेकिन हैरत की बात यह है कि इसका हमें जरा भी अफसोस नहीं होता। जब से दस का नोट गिर जाए तो हम दुखा हो जाते हैं हालांकि हम उसे फिर से प्राप्त कर सकते हैं फिर भी दस रुपये खाने का गमजा करते हैं पर दस मिनट या दस घण्टे फालतू खो देने पर जरा भी अफसोस नहीं करते। करे भी कैसे इस तरफ

हमारा ध्यान हो, तभी तो करें। हम सोचते हैं कि ऐसी जल्दी भी क्या है इतना वक्त पड़ा है लम्बी उम्र पडी है पर हम जरा पूरी उम्र का हिसाब तो लगा कर देखें कि हमें काम करने के लिए समय कितना मिलता है। आप अभी बच्चे हैं तो पूरी उम्र का हिसाब न लगा कर सिर्फ आपके विद्यार्थी जीवन के २५ वर्षों पर ही विचार करते हैं।

जन्म से लेकर ५ वर्षों की आयु तक का समय तो आपकी अवोध अवस्था में निकल गया बच्चे २० वर्ष। यदि आप रोज रात औसतन आठ घण्टे सोते हैं तो एक वर्ष के ३६५ दिनों में २९२० घण्टे याने ४ माह १ दिन १६ घण्टे की अवधि तक और २० वर्षों में ६ वर्ष ९ माह ३ दिन ८ घण्टे तो सोकर ही गुजार देंगे। इसका अतिरिक्त शौच स्नानादि नित्य कर्म करने दोनो वक्त भोजन करने स्कूल में जाने आने आदि कामों में औसतन ४ घण्टे और एक घण्टा अन्य फुटकर कामों में याने कुल ५ घण्टे प्रतिदिन लगते हैं तो १ वर्ष (३६५ दिन) में १८२५ घण्टे याने २ माह १६ दिन १ घण्टा तथा २० वर्षों में ४ वर्ष २ माह २० दिन २० घण्टे लगेंगे। गाया कुल २० वर्षों में १३ घण्टे प्रतिदिन की दर से कुल १० वर्ष ११ माह २४ दिन ४ घण्टे याने आध से ज्यादा समय यूँ ही गुजर जाएगा। इतना समय कम करने पर शेष ९ वर्ष १ माह ५ दिन २० घण्टे आपके हाथ में बच पाते हैं। इस अवधि में आप खेलकूद गर्भ लडाने सिनेमा टीवी देखकर इधर उधर आन जान में कितना समय और गुजार देते हैं उसका हिसाब आप लगा लें और ९ वर्ष १ माह ५ दिन २० घण्टे में से घटा लें फिर इस मुद्दे पर गौर करें कि २५ वर्षों के विद्यार्थी जीवन में आपके पास कितना समय बचता है जिसमें आप अपने भावी जीवन को उन्नत श्रेष्ठ, सुख सम्पद्धिपूर्ण बनाने के लिए प्रयत्न कर सकेंगे। जिस विद्या और ज्ञान का कोई आरंभ नहीं है उसे प्राप्त करने के लिए आपका इस आयु में कितना समय चाहिए, कितना परिश्रम करना चाहिए इस पर विचार करें क्योंकि यह समय फिर जीवन में कभी दोबारा मिलने वाला नहीं है। समय तो गुजरने ही वाला है घड़िया टिकटिक करती ही रहेंगी समय रुकने वाला नहीं है आप अपनी घड़ी बन्द भाँ कर दें तो भी समय की रफ्तार बन्द होने वाली नहीं है। सोचने वाली बात यह है कि गुजरते समय से आपने क्या लाभ उठाया क्या सीखा क्या पाया? या यूँ ही गवा दिया याने कारवा गुजर गया गुबार देखते रहे।

जरा यह तो साँचिए कि गुजरा हुआ यह समय यह रफ्तारी और जिम्मेदारियाँ से रहित जीवन जिसमें आपको न आटे दाल की फिर करनी पडती है और न नान तल लकड़ी की सिर्फ पढ़ने लिखने और सीखने समझने तथा अपने भावी जीवन की भजवूत बुनियाद बनाने के सिवा और कुछ करने की कोई जरूरत आपकी नहीं है एसा जीवन क्या फिर आपको मिल सकेगा जबकि ये खल तमाशो सिनेमा टीवी तो मिलते ही रहेंगे। ये कहा जान वाला है? आप इस लायक बन जाए कि जो चाहें सो प्राप्त कर सकें इसकी काशिश इस विद्यार्थी जीवन में ही कर जा सकती है और यह कोशिश हे खूब अच्छा आहार विहार करके शरीर आर स्वास्थ्य बढ़िया बनाना अच्छा आचार विचार करके अपना आचरण और व्यक्तित्व श्रेष्ठ बनाना और सब सुख सुविधाओं की चाह छोड़ कर मन बचन कर्म से अच्छी विद्या प्राप्त करना। यस इसमें

● 'विद्या ददाति विनय' क अनुसार विद्यावान को विनम्र और विनयशील हाना चाहिए, अहकारी और शर्यीवाज़ नही। यदि विद्या पाकर भी विनम्रता धारण नही की जाती तो विद्या प्राप्त करना निष्फल ही रहा। विद्यावान जितना ज्ञान प्राप्त करता है उतना ही वह यह समझता है कि वह बहुत कम जानता है और बहुत कुछ जानना याक्री है। जो अपने को युद्धिमान समझ वह मूर्ख हाता है।

हो नाम विद्यार्थी जावन ह। इसी विद्यार्थी जावन की दिनचर्या हम आपके बता रह है। पहले एक बात और बता द कि *विद्यार्थी का मतलब क्या होता है* फिर आगे चर्चा करें।

विद्यार्थी शब्द विद्या और अर्थों क मिलन स बना है। अर्थ शब्द अर्थ स बना है। पत्र ६० पर आप पढ़ चुक है कि अर्थ का मतलब हाता है विषय (Subject)। अर्थ क ओर भी अर्थ है जैसे इच्छा (अभिलाषा) और धन। विद्या की इच्छा का रखन जाला यान विद्या का अर्थ विद्यार्थी हाता है। इसका पर्यायवाची शब्द अरबी (उर्दू) भाषा क शब्द तालिवइल्म ह। तालिव शब्द का अर्थ है ख्वाहिशमन्द अभिलाषा। तालिव शब्द तलव स बना ह जिसका अर्थ हाता है इच्छा ख्वाहिश। इल्म का अर्थ है विद्या इस तरह तालिवइल्म का भी मतलब होता है इल्म की तलव करने वाला अर्थात् विद्यार्थी। संस्कृत (हिन्दी) और अरबी (उर्दू) भाषा में जो शब्द पढन वाले के लिए नियत क्रिय गय है वे यह सिद्ध करते हैं कि आपकी सिर्फ एक ही इच्छा हानी चाहिए विद्या प्राप्त करना एक ही लक्ष्य होना चाहिए विद्या प्राप्त करना और एक ही धुन होना चाहिए विद्या प्राप्त करना। यह सकल्प यह प्रतिज्ञा और यह मकसद आपके इस जावन की बुनियाद होना चाहिए। यदि इस कसौटी पर आप खरे साबित नही होते तो विद्यार्थी की जा परिभाषा ऊपर बताई गई है वह आप पर लागू नही हो सकेगी। आप फिर इस मायने में विद्यार्थी नही माने जाएगे बल्कि एक दूसरे ही अर्थ में विद्यार्थी कहे जा सकेगे और वह अर्थ है विद्या की अर्थी याने जनाज़ा उठाने वाला। अब आप सोच लाजिए कि कौन स अर्थ वाले विद्यार्थी बनना चाहते हैं। हम जो दिनचर्या बताने जा रहे हैं यह विद्या की अभिलाषा रखने वाले गाया तालिवइल्म क लिए ही बता रहे हैं। इल्म की मैयत में शराक हान का हमारा क़तई इरादा नही। हम समझते हैं और मानते भी हैं कि आप भी दूसरे अर्थ वाले विद्यार्थी बनना पसन्द नही करेगे। तो अब विद्यार्थी की दिनचर्या पर चर्चा की जाए।

आप सुत्रह ४ बज का एलार्म लगाकर रात की दस बजे तक सो जाए। एलार्म बजते ही फौरन बिस्तर छोडकर उठ खंड हा ताकि नौद की खुमारी और आलस्य के प्रभाव स फिर से न सो जाए। बिस्तर छोडते ही आपका आलस्य समाप्त हो जाएगा। नौद खुलते ही आप ईश्वर का नाम लें। ओ३म् का उच्चारण करें या जिस भी आप अपना इष्टदेव मानते हैं उसके नाम का बार बार उच्चारण करें। नाम में कुछ नही रखा

हे सवाल आपकी भावना का है। **सर्वदेव नमस्कार केशव प्रति गच्छति** के अनुसार ईश्वर का किसी भी नाम से स्मरण किया जा सकता है। दिन का शुभारम्भ अपने इष्टदेव का स्मरण करत हुए करें। आख खुलते ही अपनी दाना हथेलिया को मिला कर देखें और ईश्वर का स्मरण करते हुए हथेलिया अपने मुख पर फेरें। इसके बाद अपनी नाक के सामने हथली करके जोर से सास छोड और यह मालूम करें कि नाक का कौन सा स्वर (दाया या बाया) तेज चल रहा है। जो स्वर तेज चल रहा होगा उस स्वर से सास भा तजी से निकल कर हथली से टकराती मालूम देगी। जो स्वर चल रहा हो उसके विपरीत पैर पहले जमीन (फर्श) पर रख कर कुछ क्षण बाद दूसरा पैर जमीन पर रखें और पलग से उठ खड हा। यदि दाहिना स्वर तेज चल रहा हो तो बाया पैर पहले जमीन पर रखें और बाया स्वर तेज चल रहा हो तो दाहिना पैर पहले जमीन पर रखें। इसके बाद पानी से कुल्ल करके मुह में पानी भर कर आखें बन्द कर लें और चेहर पर पानी के खूब छंटे मार कर चेहर धोए। इसके बाद तावे के लोटे में रात भर रखा हुआ पानी घूट घूट करके पिए। चाहे तो इस पानी में थोडा नींबू निचाड दें। अब थोडी देर टहलें और शौच की हाजत होते ही शौच से निवृत्त होकर धान कर लें। इसके बाद सूर्य नमस्कार और कुछ अन्य योगासन लगाए। इसके विषय में पूरी जानकारी प्राप्त करने के लिए योगासना की कोई भी अच्छी पुस्तक पढ कर या किसी योग प्रशिक्षक से जानकारी प्राप्त कर लें। थोडी देर घर से बाहर वायु सवन के लिए टहलत रहें। रात को थोडे दसो चने पानी में डाल कर रख दें। टहनते हुए ४ ४ चने मुह में डाल कर खूब चबा चबा कर खाते जाए। स्वाद के लिए चने पर पिसा हुआ सेन्धा नमक व काली मिर्च बुरक लें। थोडा नाबू निचाड लें। इतन काम एक घण्टे में निपटा लें। चने खान के बाद चाय पी सकते हैं। सेन्धा नमक व नींबू का प्रयोग किया हो तो चाय की जगह दूध न पिए। सिर्फ कोरे चने खाए तो दूध पी सकते हैं। कुछ न भी पिए तो भी हर्ज नहीं।

पाच वज से जव तक स्कूल या कालेज जाने का समय न हो तब तक विद्या अभ्यास करें। यदि दस वज तक घर पर रहते हो तो भाजन करके ही स्कूल या कालेज जाए। यदि नहीं तो स्कूल में जव भाजन का समय हो तब भोजन करने के लिए डिब्बा साथ ले जाए। शाम का भाजन सात वजे से पहले समयानुसार करें। भाजन के बाद १५ २० मिनिट तक शारिरिक या मानसिक परिश्रम न करें।

भुजन के विषय में कुछ वार्ता का ध्यान में रखना जरूरी है। पहली बात, अपने टाइम टबल के अनुसार दोना वक्त के भाजन का जो भी समय निश्चित कर सकें सो निश्चित कर के ठीक वक्त पर ही भाजन किया करें। किसी भी कारण से यह समय टालना कदापि अच्छा नहीं। दूसरी बात, भोजन करत समय मन का एकाग्र रख कर अपना ध्यान भाजन पर हो रखें। इस वक्त कोई भी अन्य साव विचार या वित्त न करें। तासरी बात प्रत्येक कोर शान्तिपूर्वक खूब चबा चबा कर खाए ताकि आहार पानी की तरह पतला राकर पेट में पहुंचे। एक कहावत याद रखें Eat your liquids

● खाना पीना साना, भयभीत होना और काम वासना का अनुभव करना- ये चारो काम मनुष्य और पशु समान रूप से करते है और इस दृष्टि से दाना की प्रवृत्तिया एक समान है फिर दाना में फर्क क्या है? फर्क यह है कि मनुष्य में अपने कर्तव्य (धर्म) के पालन का विवेक हाता है पर पशु में नहीं हाता। यदि मनुष्य भी धर्म पालन और विवेक से रहित हो, ता फिर उसमें और पशु में कोई भेद नहीं रहगा।

and drink your solids याने तरल पदार्थ को चबा कर खाए और ठोस पदार्थ को पानी की तरह पतला करके पिए याने खूब चबाए। इससे पाचन अच्छे तरह हाता है और कब्ज नहीं हाता। चौथी बात भाजन क बीच में थोडा पानी पिए पर भोजन के अन्त में खूब कुल्ले करके अगुली से दात रगड कर मुह साफ करते हुए १-२ घूट से ज्यादा पानी न पिए। जा तेज मिर्च मसाल नहीं खात और खूब चबा चबा कर खाते है उन्हे पानी पीने की जरूरत ही नहीं पडती। भाजन के अन्त में पानी पाने से पाचक अग्नि ठण्डी हो जाती है भाजन दर से पचता है और पेट का आकार बढता है। जब भा कभी पानी पिए ता पेट की सास मुह से ही बाहर फुके नाक से नहीं। पानी पाने के बाद ही जा सास बाहर आती है उस मुह से ही बाहर निकालना चाहिए। इम प्रयोग से सर्दी जुकाम, नासिका के रोग और सिर में भारीपन आदि नहीं होते। पाचवी बात एक वक्त में एक गिलास से ज्यादा पानी न पिए। शरीर की आवश्यकता और प्यास एक गिलास पानी से ही समाप्त हो जाती है पर मानसिक तपति के लिए लाग एक गिलास से ज्यादा पानी एक साथ पी जाया करते है। *अत्यधुपानाद् विषमाशनाद्* (सुश्रुत) के अनुसार एक साथ अधिक पानी पीने और विरुद्ध अशन (वैरिधिक आहार) करने से अपच और कब्ज होता है।

दिन भर का कार्यक्रम इस प्रकार रख कि समय नष्ट न हो। अपना समय आवश्यक और उपयोगी कार्या में ही प्रयोग करे। शाम को १-२ घण्टे मनारजन खेलकूद आदि के लिए निश्चित रखे। शाम को शौच जाने की आदत रखे और साने से पहले शौच अवश्य जाए। इसके लिए भी समय निश्चित रखे तो वक्रत होते ही आपको शौच की हाजत हो जाया करेगी। शाम को शौच जाने से पेट रात भर हलका और साफ रहता है इससे नींद गहरी आती है सिर में भारीपन सिरदर्द गस टूबल कब्ज और स्वप्रदाप रोग नहीं हाते। सुबह नींद जल्दी खुलती है और नींद खुलने पर आलस्य तथा भारीपन अनुभव नहीं होता बल्कि ताज़गी और स्फूर्ति का अनुभव होता है।

शाम का भोजन सात बजे तक कर लेना चाहिए। इसके बाद १५ २० मिनट विश्राम करके स्कूल का होमवर्क तथा विद्या अध्ययन के लिए बैठ जाना चाहिए। दो घण्टे एकाग्रचित होकर अभ्यास करना पर्याप्त है। सात समय एक गिलास मोठा दूध घूट घूट करके पाना चाहिए। इसमें १ २ चम्मच शुद्ध घी डाल सकते हैं। घी के स्थान

पर चाहें तो १-२ घन्टा शहद घाल लें। शहद डाल तो दूध बिल्कुल ठण्डा होना चाहिए। दूध के साथ घी या शहद लेने से शरीर पुष्ट और सुडोल होता है। इसका बाद पानी से कुल्ले करके मुह साफ कर दन्त मजना या टूथ पस्ट से दात माज कर साफ कर। हाथ पैर और चहरे ठण्डे पानी से धो लें और तालिया से पोछ लें।

बिस्तर पर दो मिनट बठ कर दिन भर क कार्यक्रम पर विचार कर कि क्या क्या किया क्या करने से रह गया। क्या क्या अच्छा किया और क्या क्या एसा किया जा करना नहीं चाहिए था। एसा क्या किया। कल से एसा नहीं करेगे आदि मुद्दा पर विचार कर अपन दिनभर की दिनचर्या का अवलोकन करे। इसके बाद बिस्तर पर लेट जाए और ४-५ बार खूब लम्बी गहरी सास लेकर जार से बाहर फूक कर हर जार फफड़े खाला करे और फिर सास खींच। ४ ५ बार एसा करके सन्तुलित सामान्य गति से सास लन लगे। इस वक्त दिमाग से सब प्रकार क विचार निकाल कर मन को एकाग्र याने एक प्वाइंट पर केन्द्रित कर। यह प्वाइंट तीन प्रकार के हैं आर इनमें से किसी भी एक प्वाइंट पर मन को एकाग्र किया जा सकता है।

**पहला प्वाइंट या केन्द्र -** अगर आप सब तरफ से ध्यान हटा कर अन्दर की तरफ गति (प्रतिक्रमण) कर अन्दर की तरफ ध्यान कर तो आपको अन्दर एक ध्वनि हाती सुनाई देगी। यह ध्वनि आप नहीं कर रहे अपने आप हा रहा हाती हे इसालिए इस अनाहत नाद' कहते हैं। ससार की सभी ध्वनिया आघात या घर्षण हान पर ही हाता है अत आहत नाद (नाद माने ध्वनि) होती है पर हमार भातर एक नाद अपने आप गूजता रहता है जा तभी सुनाई दता है जब हमार ध्यान बाहर से हट कर भातर की तरफ अपने खुद की तरफ हाता है। जब हम बहिमुखी (Extrovert) नहीं हात अन्तर्मुखी (Introvert) हाते हैं जिसे प्रतिक्रमण याने अपनी तरफ आना कहत है। इस अनाहत नाद को ध्यानपूर्वक सुनने का अभ्यास करने से मन में विचार नहीं आ पाते आर मन शून्य हो जाता है। इस निर्विचार स्थिति को ध्यान निर्विषय मन क अनुसार ध्यान कहते हैं। इस स्थिति को देर तक बनाये रखने से नींद आसानी से और जल्दी आ जाती है। नींद की गोली नहीं खाना पड़ती। जब तक हम निर्विचार रहत हैं तब तक अनाहत नाद सुनाई दता रहता है विचार आते ही हम विचार करने में व्यस्त ही जात है लिहाजा यह नाद सुनाई नहीं दता। अनाहत नाद सुनने के लिए ध्यानमग्न होना जरूरी है।

**दूसरा प्वाइंट या केन्द्र -** दूसरा कन्द्र सास के आने जाने को बनाया जा सकता है। सब तरफ से ध्यान हटा कर सास के अन्दर आने और बाहर जाने पर केन्द्रित कर दें। सास को प्रयत्न करके खींचना छोड़ना न करे। सामान्य रूप से सास को स्वत आने जाने दें धीमी गति से आने जाने दें और जितनी गहरी चले उतनी चलने दें। आप सिर्फ इस पर ही ध्यान रखे कि यह सास आ रही है यह सास जा रही है। जितनी देर तक आपका ध्यान सास क आवागमन पर केन्द्रित रहगा उतनी देर तक कोई भी विचार आप कर नहीं सकंग। विचार करंग तो ध्यान सास पर से हट कर विचार करने में लग

● विद्वता, विद्या और विद्वान की कद्र विद्वान ही करते हैं। मूर्खों में विद्वान की दशा वसी ही होती है जैसे अन्धा के बीच किसी सुन्दरी की और नास्तिकों में धर्म ग्रन्थ की। एक अन्य पुरुष की पत्नी की व्यथा इस वाक्य से प्रकट होती है कि सखी री! काहे को करू मैं सिंगार पिया मारे आन्धर। जैसे नेत्रहीन आखा का अन्धा होता है वैसे ही विवेकहीन व्यक्ति 'अक्ल का अन्धा' होता है और भला बुरा नहीं देख पाता।

जाएगा। थोड़ी देर तक सास क आवागमन पर ध्यान केन्द्रित बनाये रखने से विचाररहित स्थिति निर्मित होती है और नींद आ जाती है।

**तीसरा प्वाइंट या केन्द्र - सोते समय दिनभर क कामकाज दौड़धूप और सोच विचार का इतना प्रभाव दिमाग पर छाया हुआ होता है कि बिस्तर पर लेट जाने पर भी दिमाग सोच विचार में उलझा रहता है। इसका प्रभाव तीव्र हो तो नींद उड़ जाती है।** सब प्रकार क विचारों से छुटकारा पाने का एक उपाय यह है कि किसी एक ही विचार पर चिन्तन को केन्द्रित किया जाए। ईश्वर के किसी नाम का जाप करना किसी मन्त्र श्लोक या अपने-अपने धर्मा के मूल मन्त्र या इष्ट देव के नाम का जाप करना आदि का एकमात्र उद्देश्य मन को एक विचार पर केन्द्रित करना है। सभी नाम सभी मन्त्र या सभी धर्मा के जो मुख्य मन्त्र प्रार्थना या श्लोक है यदि एकाग्रता पूर्वक मन ही मन बिना वाणी हिलाये इनका जाप किया जाए तो मन विचारों के जंगल की अनक राहा पर दौड़ना बन्द करके एक राह Single track पर चलन का अभ्यस्त हो जाता है और फिर एक विचार से भी छुटकारा पाना सरल हो जाता है। फिर जाप करना बन्द कर देने पर भी जाप चलता रहता है जिसे 'अजपा जाप' कहते हैं जैसे घण्टा बजने पर जो ध्वनि हाती है वह बाद में काफी देर तक गूजती रहती है। इस गूज का कायम रखने में अनाहत नाद की गूज बहुत सहायक हाती है।

इन केंद्रों में से किसी भी केंद्र पर ध्यान केन्द्रित करने का एकमात्र उद्देश्य यह है कि आपका मन शान्त और निर्विचार होकर शून्य हो सके और ऐसी ही स्थिति में आप निद्रा में प्रवेश कर सकें। इससे आप गहरी नींद में सो सकेंगे। गहरी नींद सो सकेंगे तो अच्छे या बुरे कैस भी स्वप्न नहीं आएंगे। एक बात याद रखें कि यदि हम विचार करते करते सोते हैं तो न सिर्फ वैसे ही सपने देखते हैं बल्कि साते समय क विचार अवचेतन मन में प्रवेश कर जाते हैं जिन्हें अवचेतन मन रातभर घोटता रहता है जिससे वे विचार खूब मजबूती से अन्तर्मन में जम जाते हैं। साते समय इसीलिए तो ईश्वर या अपने जो इष्टदेव हो उनको स्मरण करते हुए ही सोना उतम होता है। एस ही सुबह उठते ही पुन ईश्वर का स्मरण करना चाहिए ताकि दिन का आरम्भ अच्छे विचार से हो सके।

आपने जब जन्म लिया था तब आप अबाध थे सो न ता यह देख सकें कि आपका जन्म कैसे हुआ और न अपना पालन पोषण करना ही आपके हाथ में रहा लेकिन यह तो आप रोज ही देख सकते हैं कि दिन का जन्म कब और कैसे होता है। यदि आप दिन के जन्म के पहले से ही जाग्रत और सतर्क रहा कर ता अपनी आंखों से दिन का जन्म होना भी देख ही सकते हैं साथ ही दिन को जिस ढंग से शुरू करना चाहे वैसे ही कर सकते हैं ताकि पूरा दिन अच्छा ही बीते। प्रत्येक दिन अच्छा बीते तो इसका मतलब होगा कि पूरा जीवन अच्छा बीतेगा। दिन अच्छा बीते इसके लिए रात को सही वक्त पर साना खूब गहरी नींद लेना और सुबह सूर्योदय से १-२ घण्टे पहले उठना जरूरी है। रात अच्छी वाते इसके लिए दिनभर खूब श्रमपूर्वक कार्य करते रहें और ऐसा कोई काम न करें जिससे रात को आंखों की नींद उड़ जाए। रात में ऐसा कोई काम न करें जिसका वजह से दिन में पछतावा हो। सोने के विषय में कहा है कि रात के पहले पहर में सब जगते हैं दूसरे पहर में भोगी (ऐयाश) जगते हैं तीसरे पहर में चोर जगते हैं और चौथे पहर में जोगी जगते हैं। चौथे पहर में सूर्योदय से पहले के समय को ब्रह्ममुहूर्त और अमृतबला कहा गया है। विद्यार्थी भी कर्मयोगी होता है अतः उसे रात के चौथे पहर में जाग्रत होना चाहिए। इतनी बातें दिनचर्या के विषय में कहना जरूरी व उपयोगी था सो आपको ये बातें बता दी गई हैं अब थोड़ी चर्चा सदाचार के विषय में करते हैं।

## सदाचार

सदाचार शब्द सद् और आचार मिल कर बना है जिसका मतलब होता है अच्छा आचरण। अच्छा आचरण अच्छे गुणों का धारण करने से बनता है। आदमों का सम्मान भी अच्छे आचरण से होता है। गुणा पूजास्थान गुणिसु न च लिङ्ग न च वयः ।' (महाकवि भवभूति) के अनुसार गुणियों का सम्मान गुणों के कारण ही होता है स्त्री पुरुष के भेद या आयु के कारण नहीं। नाति में कहा है -

गुणैरुत्तमता याति नोच्चैरासन सस्थितः ।

प्रासादशिखरास्थोऽपि काक किं गरुडापते ॥

- चाणक्यनाति दर्पण १६/६

अर्थात् मनुष्य अपने श्रेष्ठ गुणों सदाचार शाल और चरित्र द्वारा उत्तम होता है ऊँचे आसन पर बैठने से नहीं। किसी बड़े भवन के शिखर पर बैठने से ही कौआ गरुड़ नहीं हो जाता।

हमारे व्यवहार से ही हमारे सम्बन्ध बनते या टूटते हैं। यदि हम सद्ब्यवहार करेंगे तो हमारे सम्बन्ध अच्छे रहेंगे हमारा मान सम्मान रहेगा और दुर्व्यवहार करेंगे तो हमारे सम्बन्ध खराब होंगे हमारा मान सम्मान नष्ट होगा। न कश्चित्कस्यचिच्चित्रं न कश्चित्कस्यचिद्दिपु । व्यवहारेण मित्राणि जायन्ते रिपवस्तथा ॥ (हितापदेश) के अनुसार न कोई किसी का मित्र होता है न शत्रु। केवल व्यवहार के कारण ही मित्र या शत्रु



बनते हैं। इसलिए सद्व्यवहार यान सदाचार का पालन करना ही श्रेयस्कर है। आप में कोई अजनबी मिलता है तो वह सौजन्यता के नाते सद्व्यवहार ही करता है दुर्व्यवहार नहीं करता क्योंकि सद्व्यवहार यान सदाचार करना मनुष्यता का सूचक होता है तात्पर्य यह है कि सदाचार अकारण भी ग्राह्य होता है लेकिन दुराचार और दुर्व्यवहार अकारण नहीं होता।

सदाचार का पालन किये बिना न आप मन से स्वस्थ रह सकते हैं न तन से। आयुर्वेद इसे सद्वृत्त (Right Conducts) कहता है यथा - आत्महित चिकीर्षता सर्वेण सर्वं सर्वदा स्मृतिमास्थाय सद्वृत्तमनुष्ठेयम्। तद्धयनुतिष्ठन् युगपत्समादयत्यर्थद्वयमारोग्यमिन्द्रिय विजयं चेति।। (चरक संहिता) के अनुसार अपना हित 'चाहने वाले सभी मनुष्यों को सर्वदा अपनी स्मरणशक्ति जागरूक रखते हुए सभी सद्वृत्तों का पालन करना चाहिए क्योंकि इस एक सद्वृत्त का पालन करने से ही आरोग्य एवं इन्द्रियो पर विजय दोनों अर्थ सिद्ध हो जाते हैं।

आपके मार्गदर्शन के लिए हम सद्वृत्त के कुछ मुख्य मुख्य सूत्र अति सक्षम प्रस्तुत कर रहे हैं जो जीवन भर आपको सही रास्ता दिखाते रहेंगे।

**शरीर विषयक सद्वृत्त** - सदा प्रसन्नचित्त रहो इससे शरीर तन्दुरुस्त और हृष्ट पुष्ट रहता है। सप्ताह में कम से कम एक बार शरीर पर तेल मालिश अवश्य करो। काम करते करते थकावट का अनुभव हो तो काम रोक कर थोड़ी देर विश्राम कर लो। चिन्ता से बचो क्योंकि चिन्ता करने से बल वार्य रूप पाचनशक्ति और निद्रा का नाश होता है। चिन्ता तो मुरद को जलाती है पर चिन्ता जीते जिन्दा को जलाती है। दाता से नाखून और हाठ मत चराया करो। किसी भी मादक द्रव्य का सेवन मत करो। जुआ सट्टा लाटरी आदि से दूर रहो। किसी अनजान जलाशय नदी तालाव आदि में मत कूदा। तेज घूप और घनघार वर्षा में बाहर मत घूमा। तेज हवा तेज सर्दा और तेज गर्मी से बच कर रहो। तेज चमक वाली वस्तु को मत दखा। दाँडना तेरना परिश्रम करना खेलना हसना खाना साना राना और उपवास इनमें कभी अति मत करो। सफर में अजनबी की दो हुई चीज कभी मत खाओ न किसी पर भरोसा करो। सिर को गर्मी से छाता को सर्दी से आखा का तेज हवा से और रोशनी से कानों का भयकर आवाज से नाक का चोट से हाथा को कुकर्म से तथा पों का गलत रस्त से बचा कर रखो। कब्ज न रहने दो दोनों वक्त सुबह व शाम शौच अवश्य जाओ। आखा में अजन दाता पर मजन ताजा भोजन एक घंटी कम खाना जाए करवट साना और रोज एक छोटी हरड के टुकडे चूसना इतने काम प्रतिदिन करने चाहिए। स्नान करते समय एवं शौच करते समय प्रतिदिन अपनी मूर्च्छिन्द्रिय का जल से भली भाँति धाया करो। मूर्च्छिन्द्रिय और मुख से दुर्गन्ध नहीं आना चाहिए। स्नान शुरू करते समय सत्रम पहलू सिर पर ठण्डा पाना डालना चाहिए इसका बाद अन्य अंग पर पानी डालना चाहिए।

**मन विषयक सद्वृत्त** - मन में हमेशा अच्छे विचार ही रखा और बुरे विचार न करो। बुरे विचार उस चिन्ता की तरह नाते हैं जो शुरू में तो जरा सी हाता है पर बाद में ज्वालाओं का जन्म देने का कारण हो जाती है। बुरे विचार अज्ञान मन में

प्रवेश करके जम जाते हैं और स्वप्न में वस ही दृश्य दिखाई देने लगते हैं। कभी किसी को कटुवचन मत कहो क्योंकि कटु वचन सीधे हृदय पर चोट करते हैं। कटु वचन को क्षमा तो किया जा सकता है पर भुलाया नहीं जा सकता। अपने मन की बात जा गुप्त रखने योग्य हो उसे अगर गुप्त ही रखना चाहो तो किसी से भी न कहो क्योंकि हलक सं निकली खलक में गई। परम मित्र और खली स भी अपना भेद न कहो न एसी कोई बात कहो जिससे उसके शत्रु हो जाने पर हमें हानि पहुंचा सके न शत्रु के साथ ही ऐसा व्यवहार करो कि शत्रुता मिट जान पर हम शर्मिन्दा हाना पड़। जत्र तक कोई काम पूरा और सफल न हो जाए तब तक उसके विषय में किसी स चर्चा मत करो। किसी का कभा अपमान मत करो और निर्दोष असहाय बालक वृद्ध और स्त्री इन पर अत्याचार मत करो न इनका दिल दुखाओ। भय को पास न फटकने दो और माहम का साथ मत छोडो। सहसा ही किसी पर भरासा मत करो। क्रोध में और अति हर्ष में कोई निर्णय मत करो। नियशा और शोक से बच कर रहो तथा धैर्य और प्रयत्न कभी न छोडो। अगर सुख चाहते हो तो किसी का दुख मत दो क्योंकि दर सबेर हम वही लौट कर मिलता जा हम दंत है। किसी के साथ व्यवहार करते समय यह भी साच ला कि एसा व्यवहार आपके साथ किया जाए तो आपको कैसा लगेगा। यदि सुख चाहते हो तो सन्तोष रखना सीखो यदि प्रसन्न रहना चाहो तो विन्ता स दूर रहना सीखो कमजारी से वचना चाहो तो भोगविलास में समय स काम लेना सीखो और यदि दरिद्र न होना चाहो तो आलस्य और फिजूलखर्ची की आदत मत डालो। बाता बात का शाक मत करो और होने वाली बात के लिए आशंकित मत रहा। देखभाल कर कदम बढ़ाओ सोच समझकर बाला छान कर पानी पिओ और जानकर मित्र बनाओ। अग्नि जल मूर्ख स्त्री राज्य अधिकार और गुरुवर्ग इनक साथ व्यवहार करते समय सावधान रहा। उसको उपदेश मत दो जो आपकी बात को मानने को तैयार न हो। मूर्ख और दुष्ट को भी उपदेश मत दो क्योंकि इन्हें उपदेश सुहाते नहीं उल्टे ये दुस्मन हो जाते हैं। स्वस्थ और बलवान रहना चाहो तो दो चीजें हमेशा निर्मल याने मल रहित और साफ रखो एक तो दिमाग और दूसरा पेट। दिमाग निर्मल रहने से मन शुद्ध रहता है जिससे आचरण श्रद्ध रहता है और पेट साफ रहने से शरीर निरोग रहता है। किसी क पाठ पाछे उसकी निन्दा मत करो जा कुछ कहना हो उसका मौजूदगी में कहा इससे बात का यतगड नहीं बनता।

नीति विषयक सद्बृत्त - ईश्वर पर श्रद्धा रखा बिना शर्त आस्था रखा और इस विषय में तर्क वितर्क मत करो क्योंकि ईश्वर तर्क वितर्क का विषय नहीं हमारी इन्द्रिया का विषय नहीं और हमारी बुद्धि के दायरे में आने वाला नहीं। ईश्वर का आप किसी भी रूप में किसी भी नाम से किसी भी ढंग स मान इससे कोई फर्क नहीं पड़ता फर्क सिर्फ आपकी भावना और श्रद्धा से पड़ता है। जैसे ऋषि धात्याकि स पड़ा था जिन्होंने राम राम कहने की अपेक्षा मग मग कर जाप किया था पूरा प्राण स पूरा श्रद्धा से और पूरा भावना स किया था फलस्वरूप व डाकू स ऋषि हो गये थे।

## प्रभु विश्वास

मनुष्य कितना ही महान और उन्नत हो जाए पर अपन प्रान वाले स बडा नहीं हो सकता और न उसे समझ हो सकता है। जिन यागदृष्टा दिव्य ज्ञान चक्षु वाले तपस्वी ऋषि और महान आत्माआ न ईश्वर का जाना है उन्हान भो उस नति नति कहा है याने उसका अन्त नहीं है। उन्हाने कहा है कि वह परमात्मा सब विद्याआ और पदार्था का आदि मूल है। वह सच्चिदानन्द स्वरूप निराकार सर्वशक्तिमान न्यायकारी दयालु अजन्मा अनन्त निर्विकार अनादि अनुपम सर्वाधार सर्वेश्वर सर्वव्यापक सवान्त्यार्यो अजर अमर अभय नित्य पवित्र और सृष्टिकर्ता है तथा सिर्फ वही उपासना क योग्य है। उसका आप ईश्वर, भगवान, खुदा गाड, वाहे गुरु, महादेव महाकाल या जिस नाम से पुकारना चाह पुकार सकते है। सब नाम उसी के हैं लेकिन उसका सर्वश्रेष्ठ नाम ॐ याने ओम है। आम स ही आमन (Omन याने शुभ सूचक चिन्ह) शब्द बना है। अग्रजी के शब्द Omni का अर्थ होता है सबका। इसी से Omnific (सर्वात्पदक) Omniform (सब प्रकार क रूप वाला) Omnipotent (सर्वशक्तिमान) Omnipresent (सर्वव्यापक) Omniscience (अनन्त ज्ञान) Omniscient (सर्वज्ञ) आदि शब्द बने हैं और आम से ही बनाय गये हैं।

ईश्वर प्रेम का ही स्वरूप है और प्रेम ईश्वर का अनुभव है। जो ईश्वर का सर्वत्र व्यापक मानता है वह बुर विचार नहीं करता क्योंकि अपने मन को ईश्वर का मन्दिर समझता है। वह कोई पाप कर्म नहीं करता क्योंकि वह जानता है कि मैं भल ही सबस छिपा लू पर ईश्वर से नहीं छिपा सकता क्योंकि मेरे अन्दर व्याप्त रहने वाला सर्वव्यापी ईश्वर मेरी ही आँखो से सब कुछ देख रहा है। जो ईश्वर से डरता है उसे किसी से डरने की जरूरत नहीं पडती और जो ईश्वर से नहीं डरता यान ईश्वर को नहीं मानता उस सबम डरना पडता है। ईश्वर से डरने वाला ऐसे काम ही नहीं करता जो किसी स डरना पडें।

ईश्वर का सर्वव्यापक और अपना सरक्षक समझने वाला कभी अपन को अकेला नहीं समझता असहाय नहीं समझता और कमजोर नहीं समझता क्योंकि 'निर्बल के बल राम के अनुसार जिम्मा कोई नही होता उसका खुदा होता है। हिम्मते मरदा मद्दे खुदा के अनुसार मनुष्य को हिम्मत से काम लेकर खुदा पर भरोसा रख कर कर्म करना चाहिए। सफलता अवश्य मिलगी क्योंकि जिसका साथी हो भगवान उसको क्या राके आधी और तूफान? फल क्या होगा इसकी चिन्ता करने का भा जरूरत नही क्योंकि कर्मण्येवाधिकारस्त मा फलेषु कदाचन्' के अनुसार कर्म करना ही हमारे अधिकार की बात है फल हमार हाथ म नहीं होता इसलिए फल क्या होगा इसकी फिक्र करने से कोई फायदा भी नहीं। आरगजत्र का भाई दारशिकाह एक सूफी और संस्कृत फारसी भाषाआ का विद्वान व्यक्ति भी था। उसने उपनिषदा का अध्ययन किया ता इतना प्रभावित

हुआ कि उसने खुद एक उपनिषद् लिख डाली थी जिसका नाम अल्तापनिषद् रखा था। उसने यह उपनिषद् संस्कृत और फारसी मिश्रित भाषा में लिखा था। उसका एक श्लोक प्रस्तुत है -

हेचफिक्रमत्कर्तव्य कर्तव्य जिकरे खुदा।  
खुदाताला प्रसादन सर्व कार्य फतह भवेत्।।

अर्थात् हमारा कर्तव्य फिक्र करना नहीं बल्कि जिक्र खुदा (प्रभु स्मरण) करना ही है क्योंकि ईश्वर की कृपा से सब कार्या में विजय प्राप्त हो जाती है।

हमका ईश्वर पर बिना शर्त अटल विश्वास रखकर शुभ कर्म करना चाहिए ताकि हम जीवन यात्रा को सफलता और श्रेष्ठता के साथ पार कर सकें। यह आत्मा ऐसा सिर्फ मनुष्य योनि में ही कर सकती है और यह मनुष्य तब बड़े भाग्य से ही मिलता है। हम जगत के स्वामी को वैस ही सदा स्मरण करते रहना चाहिए जैसे सिर पर जल भरी गागर रख कर चलने वाली पहिचारी बाते करती हुई और राह चलती हुई भी किसी भी क्षण यह नहीं भूलती कि उसके सिर पर जल से भरी गागर खड़ी हुई है। उस प्रति पल गागर का स्मरण बना रहता है जिससे वह ऐसा सन्तुलन साध रखती है कि हाथ से पकड़ न हान पर भी गागर गिरती नहीं।

वह ईश्वर एक ही यथा - एक सद्विप्रा बहुधा वदन्ति' (वेद) के अनुसार वह ईश्वर एक ही है पर विद्वान्जन उसे अनेक नामों से पुकारते हैं। यही धारणा कुरआन शरीफ में भी व्यक्त की गई है यथा- 'अल्लहुमु लिल्लाहि रब्बिल-आलमीन "' अर्हमानिर्हमीम "' (कुरआन शरीफ) अर्थात् हर तरह की तारीफ अल्लाह (ही) के लिए है जो सारे ससार का पालनहार (रब) है निहायत दयावान यहूद महारवान है।

एक ईश्वरभक्त को क्या मान्यता होती है वह इस श्लोक से प्रकट होती है।

त्वमेव माता च पिता त्वमेव त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव।

त्वमेव विद्या द्रविड त्वमेव त्वमेव सर्वं मम देव देव।।

अर्थात् हे प्रभो! तुम ही माता हो तुम ही पिता हो तुम ही बन्धु और तुम ही सखा हो। तुम ही सब विद्याओं का दाता हो और तुम ही सब प्रकार से मेरे देवाधिदेव हो।

यहाँ एक माटी शकल प्रायः उठा करती है कि इस दुनिया को ईश्वर ने बनाया है ता ईश्वर का किसने बनाया है और ईश्वर है ता दिखाई क्या नहीं देता। इसका समाधान सरल है। निर्माण सिर्फ भौतिक स्थूल पदार्थों का होता है चेतन स्वरूप निराकार अनादि कारण का नहीं होता। इस ससार में तब तक चेतने अनादि अनन्त हैं— ईश्वर जीव और जगत का कारण (प्रकृति)। प्रकृति स्थूल रूप में ही बनता बिगड़ती है पर तत्व रूप में यह भी अनादि अनन्त है। जैसे मातापिता शरीर को रचना करते हैं शरीर में रहने वाला आत्मा की नहीं और शरीर की रचना में सहयोग कारण ही हात है स्वयं उत्पादक नहीं हान क्योंकि थोड़ी भी निर्माता रचनाकार होता है उत्पादक नहीं होता। इस प्रकार ईश्वर ससार का रचनाकार है रचयिता यानि सृजनकार है प्रकृति (ससार) का उत्पादक

नहीं। पहले से बनी चली आ रही होने से से ही इसे 'प्रकृति' कहते हैं अतः प्रकृति भी ईश्वर और जीव का तरह अपने सूक्ष्म तत्व कारण रूप में अनादि अनन्त है। जैसे जीव के बिना शरीर जड हो जाता है वैसे ही ईश्वर के बिना प्रकृति जड पदार्थ होने से ईश्वर के बिना खुद कुछ नहीं कर पाती। इसलिए य तीना - 'ईश्वर जीव प्रकृति' - अनादि व अनन्त है। इनको पैदा नहीं किया जा सकता इसलिए इनको पैदा करने वाला भी कोई नहीं है। ससार में जो भी है वह रूप ही बदलता है कभी नष्ट नहीं होता और जो नहीं है वह कभी उत्पन्न नहीं हो सकता। हम रूप बदलने को ही उत्पत्ति मानते हैं पर रूप बदलना सिर्फ रूप और स्थिति का ही उत्पन्न होता है पदार्थ का उत्पन्न होना नहीं होता क्योंकि जो है वह कभी भी नहीं नहीं हो सकता और जो नहीं है वह कभी भी है नहीं हो सकता। यथा -

नासतो विद्यते भावो नाभावो विद्यते सत ।

उभयोरपि दृष्टोऽन्तस्त्वनयोस्तत्त्वदर्शिभिः ।।

- श्रीमद् भगवद् गीता २/१६

अर्थात् जो असत है याने जिसका 'अभाव' है वह कभी सत नहीं हो सकता याने उसका 'भाव' नहीं हो सकता और जो सत (भाव) है वह असत (अभाव) नहीं हो सकता। तत्वज्ञानियों ने इन दोनों तत्वों का इसी प्रकार देखा है। विज्ञान (Science) की भी यही मान्यता है कि प्रकृति के तत्व (Elements) संयोग वियोग करके रूप (Shape) ही बदलते हैं पर न तो पैदा होते हैं न समाप्त होते हैं। इसलिए ईश्वर, जीव और कारणरूप प्रकृति-तत्व इन तीनों को पैदा करने वाला कोई नहीं।

दूसरा प्रश्न है ईश्वर दिखता क्यों नहीं तो वह इसलिए कि वह आँखों का विषय नहीं है। जैसे हमें शरीर ही दिखता है शरीर के अन्दर की आत्मा नहीं वैसे ही ससार का हर पदार्थ ही दिखाई देता है उसमें व्याप्त परमात्मा दिखाई नहीं देता। किसी चीज़ के दिखाई न देने से ही उसका न होना सिद्ध नहीं होता क्योंकि ससार में ऐसी अनेक चीज़ें हैं जो हैं पर दिखाई नहीं देती।

अभी आप इस गूढ़ दार्शनिक विषय में न उलझें। सिर्फ इतना याद रखें खयाल में रखें कि शक्ति का आधार ऊर्जा का स्रोत और इस जगत का संचालक और सर्वव्यापक जो तत्व है जो नियम है जो शक्ति (Supreme Power & law) है वही ईश्वर है। उसका प्रसाद (Grace) और साथ पाकर ही हम उन्नति कर सकते हैं विकास कर सकते हैं, श्रेय मार्ग पर चल सकते हैं और प्रय मार्ग तथा इसकी बुराईया से बच सकते हैं। इतना ध्यान में रखना आपके लिए फ़िलहाल काफी है। मन को या तो अच्छे विचारों वाला रखें या ईश्वर के नाम स्मरण में व्यस्त रखें पर बुरे विचारों से युक्त न होने दें। मन को या तो ध्यान करके निर्विचार रखें या अनाहत नाद सुनने में व्यस्त रखें लेकिन इसे विवेक रहित होकर विचार करने को स्वतन्त्र न छोड़ें क्योंकि Empty mind is devils workshop याने खाली दिमाग़ शैतान का घर होता है। दिल को खुदा की याद से खाला न कीजिए। आसेत्र रहने लगते हैं खाली मकान में।

यजुर्वेद में प्रभु के विषय में कहा गया है -

हिरण्यगर्भं समयर्तताप्रे भूतस्य जात पतिरेक आसीत् ।  
स दाधार पृथिवीं द्यामृतमा कस्मै देवाय हविषा विधेम् ।।

यजुर्वेद अ १३ म ४

अर्थात् जो स्वयंप्रकाशरूप है और समस्त जगत का बनाने वाला तथा एकमात्र स्वामी है और जो जगत से पहले भी मौजूद था बाद में भी रहगा वह प्रभु इस पृथ्वी सूर्य चन्द्र आदि समस्त ब्रह्माण्ड को बना कर धारण किये हुए है और निरन्तर सृजन कर रहा है, उस सुखस्वरूप परमात्मा की ही उपासना हम करना चाहिए।

इस मन्त्र में परमात्मा को 'हिरण्यगर्भ' कहा गया है यथा - 'या हिरण्याना मूपादीना तेजसा गर्भं उत्पत्तिनिमित्तमधिकरणं स हिरण्यगर्भ' के अनुसार जो तेज स्वरूप सूर्यादि पदार्थ तथा अन्य सबका गर्भ है याने उत्पत्ति एवं निवास का स्थान है उस परमेधर का नाम इसी कारण हिरण्यगर्भ है।

जो जगत का सृष्टिकर्ता है और जो 'अमरबेल बिन मूल के, प्रतिपालत है ताहि' के अनुसार सबका पालनकर्ता है उस प्रभु की सत्ता (शक्ति) से ही सब जगत व्यवहार चल रहा है। जैसे आत्मा के कारण शरीर सक्रिय और जीवन्त रहता है वैसे ही परमात्मा के कारण यह ब्रह्माण्ड सक्रिय बना हुआ है इसलिए कहा गया है कि यत्पिण्डे तद् ब्रह्माण्डे याने यह शरीर वैसा ही है जैसा ब्रह्माण्ड है। यह उस दयालु प्रभु की कृपा है कि उस हम भले ही भूल जाए पर वह हमें नहीं भूलता। वर्षा की तरह उसका प्रसाद (Grace) हम पर बरसता ही रहता है जैसे सूर्य की किरणें हम सब पर एकसा पडा करती हैं। अब यह हमारा कर्तव्य है कि हम प्रभु के प्रसाद याने अनुकम्पा को जाने समझें और मानें। जो अपना घडा (याने अपने आपको) साधा रखेगा उसका घडा प्रभु की अनुकम्पा से उसी तरह भर जाएगा जैसे वर्षा के जल से भर जाता है पर जो अधी खोपडी के लोग अपना घडा आँधा करके रखेंगे उनका घडा खाला का खाला ही रहेगा। हम प्रतिपल प्रभु का स्मरण करना चाहिए और सिर्फ उसकी कृपा का ही कामना करना चाहिए कि किरपा करो महाराज क्योंकि उसकी कृपा से सब काम सिद्ध हो जाते हैं। एक भक्त कवि की भावना देखिए कि वह प्रभु से क्या माग रहा है -

जो झुके तेरे आगे, वो सर मागता हू, तुझे देखने की नजर मागता हू।  
मुझे चाहिए बस तेरी बन्दानवाजी<sup>१</sup> न घर मागता हू न जर<sup>२</sup> मागता हू।  
न हो जाऊ बेसुध मैं जलवो से तेरे इलाही<sup>३</sup> मैं ऐसी नजर मागता हू।  
मरीजे मोहब्यत<sup>४</sup> हू ऐ शाहे खूबा<sup>५</sup> मैं दवाए-दर्द जिगर<sup>६</sup> मागता हू।  
मुझे चाहिए कुछ नहीं और विस्मिल<sup>७</sup> मैं आहो मैं अपनी असर<sup>८</sup> मागता हू।

शब्दार्थ - १ भक्तों पर कृपा दृष्टि। २ धन सम्पदा। ३ मरे प्रभु। ४ प्रेमरागी।  
५ सुन्दरियों की मलिका। ६ दिल के दर्द की दवा। ७ घायल कवि का उपनाम (तख्तलुस)  
विस्मिल है। ८ प्रभाव।

महाकवि नजीर अकबरावादी फरमाते हैं -

तनहा<sup>1</sup> न उसे अपने दिले-तग<sup>2</sup> में पहचान। हर बाग में, हर दशत<sup>3</sup> में हर सग<sup>4</sup> में पहचान।  
ब रग<sup>5</sup> में बा रग<sup>6</sup> में, नै रग<sup>7</sup> में पहचान। मजिल मे मुकामात<sup>8</sup> में फरसग<sup>9</sup> में पहचान।  
रूम<sup>10</sup> में आ हिन्द<sup>11</sup> में, और जग<sup>12</sup> में पहचान। हर राह में, हर साथ में हर सग<sup>13</sup> में पहचान।  
हर अन्प<sup>14</sup> इरादे में, हर आहग<sup>15</sup> में पहचान। हर आन में हर बात में हर ढग में पहचान।  
आशिक ह तो दिलबर<sup>16</sup> को हर रग में पहचान। तनहा न उस अपने दिले तग में पहचान।

शब्दार्थ - १ केवल। २ सकीर्ण हृदय। ३ जगल। ४ पत्थर। ५ रगहीन। ६ रगीन। ७ अलग अलग रग। ८ यात्रा के पड़ाव। ९ लगभग छ मील के बराबर एक माप। १० राम देश। ११ भारत देश। १२ अफ्रीकी देश। १३ सगति। १४ सकल्प। १५ आवाज नाद। १६ प्रेमी।

एक अग्रज विद्वान डॉ नारमन मकलियड ने बहुत कीमती बात कही है जिसे अपन जीवन का आदर्श बना कर आजीवन इस पर अमल करना चाहिए -

Let the road be rough & dreary And its end far out of sight  
Foot it brave strong & weary Trust in God & do the right

अर्थात् भले हां मार्ग खराब और खतरनाक हा इस मार्ग का अन्त बहुत दूर हा आर दिखाई देने वाला हो आप में बल हो या आप थके हुए हो फिर भी आप साहसपूर्वक बढ़त जाइए ईश्वर पर भरोसा रखिए और जो ठीक हो वह करते जाए। आप देर सबेर निश्चित ही अपना लक्ष्य प्राप्त कर लगे। वदिक ऋषियो ने कहा है - *चरैवेति, चरैवेति याने चलते रहो चलते रहो* क्योंकि जा चलता ही रहता है वह मजिल पर पहुंच ही जाता है। जा प्रयत्न करता ही रहता है वट अन्त में सफल हा ही जाता है यथा -

Try & try again you will succeed at last

ईश्वर विश्वास बहुत बड़ा शक्ति है हम इस शक्ति से वचित नहीं रहना चाहिए। अपन मन मन्दिर का आलीशान बनाना चाहिए क्योंकि इसमें प्रभु का वास होता है। प्रभु की उपासना (उप आसन माने प्रभु क पास बैठना) करन से प्रभु की शक्ति हम प्राप्त हाने लगती है। शक्ति का हा नाम प्रभु है ऊर्जा (Energy) का ही नाम प्रभु है ऊर्जा की यह अजस्रधारा (Under current) हमारे अन्दर ही सतत रूप से प्रवाहित होती रहती है पर हमें इसकी खबर नहीं, हमे इस पर विश्वास नहीं, श्रद्धा नहीं इसलिए हम इससे वचित बने रहते हैं। यदि प्रतिक्रमण करके हम इस महान उर्जा की धारा (Under current) से सम्पर्क कायम कर लें ता हमें वैसे ही प्रभु की शक्ति उपलब्ध हा सकती है जैसे बिजली के खम्भे पर लगे तारों से कनक्शन लने पर हम विद्युत ऊर्जा (Electric Current) मिल जाती है। जैसे जैसे हम शुद्ध टाते जाएंग वैसे वैसे हमारी क्षमता बढ़ती जाएगी। जैसे जैसे हमारी क्षमता (fusc) बढ़गी वैसे वैसे हमार अन्दर ऊर्जा की मात्रा (Voltage) बढ़ती जाएगी। आपकी शायद पता हो कि बिजली के माटर में जितने ज्यादा एम्पियर का फ्यूज वायर हाता है उतनी ही ज्यादा विद्युत धारा (Voltage) प्रवाहित हो सकती है।

श्रेष्ठ होती है। कुरआन शरीफ के अनुसार इस्लाम ने भी अल्लाह के याद सबसे बड़ा हक़ मा और बाप का ही बताया है। कुरआन शरीफ के सूरए बनी इसराइल के तीसरे रूकूअ में फ़रमाया गया है—

और तुम्हारे परवरदिगार का हुक्म है कि उसके सिवाय किसी की इबादत न करा और माता पिता के साथ अच्छा सलूक करो। (और) अगर (माता पिता में से) एक या दोनों तुम्हारे सामने बुढ़ाप का पहुँच जाए तो उनके आग (जवाबदही में) 'हू भा मत करना और न उनको झिडकना और (उनके साथ) अदब के साथ बालना और प्यार से आजिजी (विनम्रता) के साथ उनके सामने बाजू झुकाय रखना और दुआ करते रहना कि ऐ मेरे परवरदिगार! जिस तरह उन्होंने मुझ छोटे से पाला है उसी तरह तू भी इन पर (अपना) कृपा कर।

यह माता की ही कृपा है सा आज आप ऐसे लम्बे चौड़े शरीर वाले बने हुए हैं। उसने आपके जन्म से ही आपको पालन पोसन में अनेक कष्ट उठाये खुद गील में सोकर आपको सूखे में सुलाया और आपको इस लायक बनाया। दरअसल माता का ऋण तो उतारा ही नहीं जा सकता फिर भी हम कोशिश ऐसी ही करते रहे कि जीवन भर उसकी सेवा कर ऋण उतारने में लगे रहें। हदीस शरीफ में फरमाया गया है कि ज़रत मा के पैरो के नीचे होती है। और भा कहा है कि मा बाप की खुशी में ही अल्लाह की खुशी है और मा बाप की नाखुशी में अल्लाह की नाखुशी है।

माता के बाद पिता का नम्बर आता है और जैसे ससार का पिता ईश्वर है वैसे ही हमारा पिता भी हमारे लिए ईश्वर के ही समान है क्योंकि वह हमारा जन्मदाता (ब्रह्मा) पालनकर्ता (विष्णु) और हमारा भला चाहने वाला (शिव महेश) तथा सरक्षक होने से हमारा स्वामी है। 'ते पुत्रा ये पितुर्भक्ता स पिता यस्तु पोषक' (चाणक्य) के अनुसार पुत्र वही है जो पिता का भक्त है और पिता वही है जो पुत्र का पालन पोषण करता है। 'वेवेष्टि व्याप्नोति चराचर जगत् स विष्णु' क अनुसार चर और अचर जगत् में व्यापक होने से परमात्मा का नाम विष्णु है। वह परमात्मा सबमें व्याप्त और सबका पालनकर्ता है। पुत्र भी पिता से उत्पन्न होकर इतना व्यापक आकार ग्रहण करता है और पिता उसका पालन पोषण करता है पढ़ाता लिखाता और किसी योग्य बनाता है लिहाजा 'तत्कर्म नियत कुर्याद्येन तुष्टो भवेत् पिता' (शुक्रनीति) के अनुसार पुत्र को वही कार्य निश्चित रूप से करना चाहिए जिससे पिता प्रसन्न रहे। प्राध्यापि महतीं वद्वि वर्तेत् पितुराज्ञया (शुक्रनीति) के अनुसार अत्यन्त उन्नत अवस्था एव उन्नति के शिखर पर पहुँचकर भी पुत्र पिता की आज्ञा के अनुसार ही चले क्योंकि वह जिस उन्नत शिखर तक पहुँचा है वहाँ तक पहुँचाने में पिता का भी भारी हाथ हाता है। दरअसल पुत्र की सफलताओं में पिता की भूमिका उसी प्रकार प्रत्यक्ष दिखाई नहीं देती जैसे आलीशान बिल्डिंग जिसके बलबूत पर ऊँची उठती है और मजबूती से खड़ी रहती है वह नींव दिखाई नहीं देती क्योंकि ज़मीन में दबी होने से प्रत्यक्ष (आँखों के सामने) नहीं होती। जैसे पिता ने आपका पालन पोषण करके अपने कर्तव्य का पालन किया वैसे ही आप अपने पुत्र धर्म का पालन करते हुए माता पिता की सेवा करें उनका सर्वाच्च सम्मान करें और ऐसा कोई



काम न करें जिससे उनको दुख पहुंचे। प्रात उठ कर माता पिता को प्रणाम कर आशीर्वात् लना चाहिए क्योंकि जैसे ईश्वर न दिखने वाला पिता है वैसे आपके लिए पिता दिखने वाला ईश्वर है। माता पिता शरीर के रूप में दा हात हैं पर हमारे जन्मदाता के रूप में वे दोनों मिल कर एक ही होते हैं और इस एक रूप वाले जन्मदाताओं का आशीर्वाद प्राप्त करना हमारे लिए सदा मंगलकारी एवं कल्याणकारी सिद्ध होता है।

नीति विषयक सद्वृत्त का तीसरा नियम है गुरुवर्ग का सम्मान करना क्योंकि माता और पिता के बाद *मातृमान् पितृमानाचार्यवान् पुरुषो वेद* (शतपथ ब्राह्मण) के अनुसार आचार्य याने गुरु ही हमें सही मायन में मनुष्य बनाने वाला हाता है। जो उचित आचार विचार को ग्रहण करने तथा अनुचित आचार विचार का त्यागन की शिक्षा एवं ज्ञान देता है वही आचार्य हाता है। गुरु की महिमा महान है। *को वा गुरुर्या हि हितोपदेशः* (शकटाचार्य प्रश्नोत्तर) के अनुसार *ऐसा महिमावान गुरु कौन है? — (वही) जो हितकारी उपदेश देता हो।*

गुरु शब्द गु और रु इन दो अक्षरों से बना है। गु अक्षर का अर्थ है अन्धकार और अज्ञान तथा रु शब्द का अर्थ है हटाने वाला। *अज्ञाननिवर्तकत्वात् गुरुरित्यभिधीयते* के अनुसार जो अज्ञान दूर करता है वही गुरु हाता है। जो ऐसा नहीं करता वह न तो आचार्य हाता है और न गुरु हाता है। माता पिता के अलावा जो भा हम सत्य शिव और सुन्दर का ज्ञान कराये वह गुरु हाता है। पत्थर और सोना दाना ही खनान से निकलते हैं। पत्थर को गढ़ने वाला उसे जैसा बनाता है वैसा ही उसका उपयोग और मूल्यांकन हाता है। एक पत्थर नाली में लगता है और एक पत्थर मूर्ति बनकर मन्दिरों में रखा जाता है। सोना मूल्यावान हाते हुए भी आभूषण के रूप में बना न्ये जान पर ही उपयोग में आता है। यही स्थिति मनुष्य की है। मात्र मनुष्य रूप में जन्म लेने से ही कुछ नहीं हाता बल्कि मनुष्य रूप में अपने आचार विचार को ढालने से हम मनुष्य यान मानव हा सकते हैं। इस कार्य को सम्पन्न करने में माता पिता और जो जो गुरु हा वे सब हमारे निर्माता सहायक हाते हैं अत ये तीना हमारे लिए सम्मानीय और अनुकरणीय हाते हैं। *हम तीनों के ऋणी हाते हैं इसलिए हमें इनका ऋण उतारने के लिए सदैव प्रयत्नशील रहना चाहिए।*

नीति विषयक सद्वृत्त का मिश्रित एवं सामान्य नियम यह है कि हमें ऐसा ही आचार विचार एवं आहार विहार रखना चाहिए जो हमारे स्वय के लिए, हमारे परिवार और समाज के लिए तथा एक जिम्मेदार श्रेष्ठ नागरिक के रूप में राष्ट्र के लिए उत्तिकारी हितकारी सुखकारी और कल्याणकारी हो। हम ऐसे काम न करें जो हमारे लिए या दूसरों के लिए हानिकारक हा बल्कि ऐसे ही काम करें जो हमारे मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को ही नहीं बल्कि पारिवारिक सामाजिक एवं राष्ट्रीय स्वास्थ्य को भी दूषित न कर नष्ट न करें रागी न बनाएं। आपकी इस आयु से सम्बन्धित कुछ ऐसे मुद्दे हैं जो सद्वृत्त के अन्तर्गत आते हैं लेकिन आपको सुविधा के लिए हम इनकी चर्चा राग निदान और चिकित्सा शीर्षक से अलग से कर रहे हैं ताकि आप इन मुद्दों पर विशेष ध्यान दे सकें और उचित सद्वृत्त का पालन कर इन व्याधियों से बच सकें।

## रोग निदान और चिकित्सा

हमने पृष्ठ ९० पर कहा था कि रोगों के समुदाय के विषय में रोग निदान और चिकित्सा नामक अध्याय में बताए गए सा यहाँ आपको रोगों के समुदाय (Group) और रोगों के भेद (Classification) के विषय में जानकारी दे रहे हैं।

(१) प्रभाव की दृष्टि से रोगों के दो समूह होते हैं - साध्य याने जो चिकित्सा द्वारा ठीक किये जा सकते हैं और असाध्य याने जो चिकित्सा से भी ठीक न किये जा सकें जो लाइलाज (Uncurable) हो। (२) बल के भेद से रोगों के दो समूह होते हैं- मृदु जो ज्यादा कष्टदायक नहीं होते और दारुण जो कष्टदायक होते हैं। (३) आश्रय के भेद से भी दो समूह होते हैं - मन के आश्रित रहने वाले राजस तथा तामस प्रभाव से होने वाले मानस रोग और शरीर के आश्रित रहने वाले दोषज रोग जो शरीर के दोषों के कुपित होने पर पैदा होते हैं। (४) निमित्त भेद से दो समुदाय होते हैं - निज रोग जो धातुओं की विषमता से उत्पन्न होते हैं और आगन्तुक कारणा से होने वाले रोग (५) आशय भेद से दो समुदाय होते हैं - आमाशय से उत्पन्न होने वाले तथा प्रक्वाशय से उत्पन्न होने वाले रोग।

इस प्रकार प्रभाव बल आश्रय निमित्त (कारण) और आशय भेद से दो-दो प्रकार के रोगों के अन्य कारणों से, अनेक प्रकार के भेद होते जाते हैं जिनकी जानकारी होना चिकित्सकों के लिए जरूरी होता है। **स्वास्थ्य की रक्षा के लिए तो रोगों के इन पांच भेदों को ध्यान में रखना ही काफी है।**

निरागधाम पत्रिका का सम्पादन करते हुए, गत दस वर्षों में हमें हजारों पत्र युवक-युवतियों द्वारा भेजे हुए, प्राप्त हुए हैं। हमने उन पत्रों को ध्यान से पढ़ा है जिससे हम आज के नवयुवक-नवयुवतियों के आचार विचार, उनकी स्वास्थ्यगत समस्याओं और विभिन्न स्थितियों से खूब अच्छी तरह परिचित हो सके हैं लिहाजा अब इस 'रोग निदान और चिकित्सा' वाले प्रकरण में हम इन पत्रों में व्यक्त की गई कुछ प्रमुख समस्याओं के विषय में चर्चा करते हैं। **इस पुस्तक का मुख्य विषय और उद्देश्य 'स्वास्थ्य रक्षक जानकारी देना ही है चिकित्सा का विधि विधान प्रस्तुत करना नहीं' फिर भी अति सक्षम में हम कुछ घरेलू इलाज का विवरण अवश्य प्रस्तुत करेंगे ताकि इस पुस्तक को पढ़ने के बाद उचित आहार विहार और आचार विचार का सुदृढ़ता से पालन करने का सकल्प लेने वाला यदि किसी छोटी माटी व्याधि से पीड़ित हो तो उचित उपाय करके पुनः स्वस्थ हो सके। यदि व्याधि पुरानी हो और बढ़ी हुई स्थिति में हो तो किसी योग्य चिकित्सक से चिकित्सा करना जरूरी हो जाएगा।**

हमें जो पत्र प्राप्त होते रहे हैं उनमें सर्वाधिक सख्ता यौन विकार से ग्रस्त युवकों द्वारा भेजे गये पत्रों की रही है। ऐसे युवक कुमंगल में पड़ कर यौन कुकृत्य करने और फलस्वरूप होने वाली दुर्दशा का विवरण लिख कर इलाज पूछते हैं। उन कुकृत्यों यान

बुरा आदता स छुटकारा पान क उपाय पृछत है और इतन लम्ब समय तक गन्नी हरकत करन स शरार और स्वास्थ्य का जा नाश करत रह उमरो फिर स ठीक ठाक करन का मार्गदर्शन पूछत हैं। इन पत्रा का अध्ययन करके हम इस नताज पर पहुच है कि कमोबेश थोडे बहुत फर्क के साथ सभी युवको के हालात काफ़ी कुछ एक जैसे ही हैं। हालाकि पत्र प्रपक अपन पत्र म यहा विचार व्यक्त करता है कि जैमी खगर दशा म वह पहुच चुका ह वैसी दशा शायद हा किमी और का हागी। मनुष्य का स्वभाव है कि उम अपना दुख और दूसर का सुख ज्याण मालूम पडता है जस अपनी अकल आर दूसर का दौलत ज्यादा मालूम पडता है। ऐसे युवको के पत्र बडी निराशा मानसिक यन्तणा आशका, विन्ता खानि अपराधबोध व पश्चाताप की भावना तथा याचनापूर्ण विचारा से भरे हुए होते है। एम बच्चा म अधीरता व्याकुलता तथा निराशा इतनी बढ जाती ह कि व कितना भी पसा खर्च करन का तयार हो जात ह बशर्त उन्हे इम दुखलाई स्थिति स छुटकारा मिल जाए। कुछ ती आत्महत्या करन का विचार भी प्रकटे किया करत हे।

ऐसे पत्रा में व्यक्त की गई समस्याआ म स कुछ प्रमुख समस्याए चुन कर यहा उनका समाधान प्रस्तुत कर रहे हैं। य समस्याए हा अधिकाश पत्रा म समान रूप से पाई गई हैं। जो कि इस प्रकार है -

(१) यौन विषयक समस्याआ में शाघ्रपतन स्वप्रदाय यौनाग की हानता और निर्बलता। (२) शरार का दुबला पतला होना चहर का पिचका हुआ व निस्तज होना। (३) पाचनशक्ति कमजोर होना और कब्ज रहना। (४) आखा एव दाता का खराबी व कमजारी। (५) चहर पर काल मुहास होना। (६) सिर क बाल झडना और असमय सफेद होना।

युवतिया के पत्रा म इन समस्याआ के अलावा नारा राग एव नारा जावन स सम्बन्धित समस्याए भा लिखा हाती हैं। हमन इस पुस्तक का इस शैली म लिखा है कि यह पुस्तक उन्हां मुद्दा पर जानकारा दन वाली हो जा युवक और युवतियो के लिए साझा (Common) रूप स उपयोगा सिद्ध हान वाल हा इसलिए इस पुस्तक में नारी जीवन स सम्बन्धित स्वास्थ्य एव राग विषयक चर्चा प्रस्तुत नहीं की है। इसक लिए तो नारी स्वास्थ्य रक्षक शार्पक से अलग ही एक पुस्तक लिखना उचित होगा जिसमें केवल महिलाओ के शरीर, स्वास्थ्य एव राग (Gynecology) से सम्बन्धित विस्तार विवरण दिया गया हो।

इसी तरह यौन मनाविज्ञान एव यौन रोगा का विवरण यदि विषय विवेचन निदान चिकित्सा एव सम्बन्धित परहेज आदि के साथ विस्तार स प्रस्तुत किया जाए तो इसके लिए भी यौन विषय पर अलग से एक पुस्तक लिखना पड़ेगी। इस स्वास्थ्य रक्षक विषय पर आधारित पुस्तक में यौन विषय जेस व्यापक गूढ और सूक्ष्म तथ्यो स युक्त सवन्दनशाल विषय पर विस्तार से चर्चा करना न तो विषय के अनुकूल है और न ही सम्भव ही है लिहाजा इस यौन विषयक मुद्दे पर हम सिर्फ उतनी ही बाते करना पसन्द करेगे जितनी अविवाहित एव किशोरावस्था से गुजर कर नव युवा अवस्था (Adolescent age) में प्रवेश करने वाले बच्चो को जानना चाहिए याने नितनी बान जानना बच्चो व

लिए जरूरत भी है और उपयोग भी। ता अत्र हम उपर्युक्त समस्याओं पर चर्चा करें।

(१) यौन समस्याएँ - हमारी मान्यता है कि यौन समस्याओं में सिर्फ़ स्वप्रदाय होना ही एक ऐसा व्याधि है जिसके विषय में अविवाहित नवयुवकों से चर्चा की जा सकती है और करना जरूरी भी है क्योंकि यह व्याधि ऐसा है जो अविवाहित नवयुवकों को भी हो सकती है और ज्यादातर होती ही है लेकिन शीघ्रपतन यौनांग (पुंमण्डिय) की कमजोरी या हीनता और यौनशक्ति में कमी होना आदि की जा शिकायतें हैं उनसे अविवाहित युवकों को क्या लेना-देना हो सकता है? हम छात्रों या अन्य नवयुवकों को पत्रों में जब इस प्रकार की शिकायतों के साथ यह भी पढ़ने को मिलता है कि वे अविवाहित हैं तब बड़ी कोफ्त और हैरानी होती है क्योंकि सांघन वाली बात यह है कि जब वे अविवाहित हैं तो इन्हें शीघ्रपतन होने का अनुभव ही क्यों कर हुआ? इनको यह क्या अनुभव हुआ कि इनका यौनशक्ति में कमी हो गई है? इनको इस उम्र में इसकी चिन्ता क्या होने लगी कि इनका यौनांग हान (छाटा) है कमजोर है। इन सब प्रश्नों का एक ही उत्तर है कि इस बच्चे चरित्रहानि में न करन योग्य गन्दी कामुक क्रीडाएँ करत हैं और उस मूढ़ व्यक्ति के समान हैं जो जिम डाल पर बैठा हो उस ही काट रहा हो। ऐसे बच्चे इस काम कर रहे हैं जो उनके शरीर और स्वास्थ्य को ही नहीं बल्कि उनके चरित्र स्वभाव व्यक्तित्व तथा भावी जीवन का भी क्षति पहुँचाने वाले हैं क्योंकि जिम आयु में उन्हें अपने शरीर की धुनियाद का मजबूत बनाना चाहिए था उस आयु में ऐम कुकुर्म कर अपना मनोवृत्ति को बिगाड़ रहे हैं और शरीर के विकास काल में ही इसका हानि पहुँचा रहे हैं। हम ऐसे अविवाहित युवकों से दो ठूक बात कहना प्रसन्न करेंगे कि जब तक आपका विवाह नहीं हो जाता तब तक आप इस यौन विषय की तरफ ध्यान ही न दें क्योंकि यह इतना सवदनशाल विषय है कि इस पर विचार करना, इसका अनुभव करना और इससे सम्बन्धित आचरण करना सभी उचित एवं उपयोगी होगा जब आपका विवाह हो जाए और आपका शरीर इसके योग्य हो जाए। यदि आप ऐसा नहीं करके मनमानी हरकतें करेंगे तो एक बात नोट कर लीजिए कि इसका भयानक परिणाम भी आपको ही भोगना पड़ेगा। आगे जैसी आपकी मर्जी।

शरीर और स्वास्थ्य के सर्वश्रेष्ठ हितैषी और सरक्षक शास्त्र आयुर्वेद का कहना है

'वालो वद्धोऽन्यवेगार्तत्यजेद्रेगी च मैथुनम् (भाव प्रकाश) अर्थात् बालक (जो पूर्ण युवा नहीं वह बालक और जो वद्ध न हो वह युवा होता है) वद्ध मलमूत्रादि के वगैरे से पीडित तथा रोगी का मैथुन कर्म (यौन क्रिया) नहीं करना चाहिए। जैसे बच्चा आहार द्रव्य ठाक से पचता नहीं जैसे कच्चे आम में मधुरता, रस और सुगन्ध नहीं होता जैसे जल सूर्य में तज नहीं होता जैसे समय से पहले वक्षा में फल और फसल में धान्य उत्पन्न नहीं होता उसी प्रकार युवावस्था में पूर्व शरीर में धातुजल पुष्ट नहीं होता। धातु और शरीर के ठीक से पुष्ट और बलवान होने से पहले ही धातु का व्यय करना उचित नहीं होता। हर काम का एक वक्त होता है और सही काम वही होता है जो सहायक वक्त पर किया जाए क्योंकि गलत वक्त पर किया गया अच्छा काम भी गलत हो जाता

है जैसे किसी नव बच्चे की विदा के समय, जब उसकी डोली उठाई जा रही हो तब कोई बोले - राम नाम सत्य है।

ये भाले भाले बच्चे इस रहस्य से परिचित नहीं हैं कि वे जितना इस शक्ति का अपव्यय कर रहे हैं उतनी ही उनकी ऊर्जा कम हो रही है शरीर के अन्दर जो विकास का कार्य चल रहा है उसमें अवरोध पैदा हो रहा है। ब्रह्मचर्य और इन्द्रिय निग्रह का पालन इस आयु में इसलिए जरूरी है कि इससे शरीररूपी मकान के खम्भे (Pillars) मजबूत होते हैं दीवालें मजबूत होती हैं और रोग रोगन निखरता है। आप इस शक्ति की क्षमता का अन्दाजा इससे लगा सकते हैं कि एक बार की यौन-क्रोडा में जितना वीर्य बाहर निकलता है उसमें इतने शुक्राणु होते हैं कि उनसे करोड़ों बच्चे पैदा हो सकते हैं क्योंकि एक बार में लगभग एक छोटे चम्मच भर वीर्य निकलता है जिसमें लगभग ३५० से ४०० मिलियन (एक मिलियन याने दस लाख) शुक्राणु होते हैं। प्रत्येक शुक्राणु एक बच्चे के शरीर का जन्म देने की क्षमता रखता है याने प्रत्येक शुक्राणु एक शरीर ही है भले ही बीज रूप में है। बीज शब्द भी वीर्य का ही अपभ्रंश मालूम पड़ता है क्योंकि वाज भी उसी तरह उत्पादन करने का काम करता है जैसे वीर्य करता है याने वीर्य में विद्यमान शुक्राणु करते हैं। यह तो ईश्वर ही जाने कि एक बार के वीर्यस्खलन की जो मात्रा होती है उसमें ४०० मिलियन याने चालीस करोड़ शुक्राणु क्यों कर रखे गये हैं याने ४० करोड़ शरीर पैदा होने की अद्भुत क्षमता क्यों रखी है बहरहाल यह एक वैज्ञानिक सत्य है। यह भी प्रकृति की ही व्यवस्था है कि स्त्री के गर्भाशय में सिर्फ एक ही शुक्राणु पहुँच पाता है शेष मर जाते हैं क्योंकि एक शिशु को जन्म देने के लिए एक ही शुक्राणु की जरूरत होती है। लेकिन इस रहस्य पर कोई ध्यान नहीं देता तो बच्चों से ही कैसे इसकी उम्मीद की जा सकती है कि वे इस रहस्य को जानने की काशिश करें कि प्रकृति ने आखिरकार इतनी भारी क्षमता को एक बार में शरीर से खर्च करने की पद्धति क्यों कर रखी है। एक मुद्दा और भी है कि इस तरह से इतनी भारी क्षमता खर्च करने के अलावा क्या कुछ ऐसा भी खर्च होता है जो हमारी नज़र में न हो जिसकी हमें तुरन्त खबर न लगती हो या मौजमस्ती के आलम में हमारा ध्यान तत्काल उसकी तरफ़ जाता ही न हो जिसे हम महज थोड़ी देर के मजे के लिए खो देते हैं खर्च कर देते हैं। जो चीज शरीर से अलग होकर भी इतनी प्रबल क्षमता वाली होती है वह शरीर के अन्दर कितनी उपयोगी व लाभप्रद हो सकती है इस पर ध्यान देना जरूरी है क्योंकि शरीर से निकली कोई भी अन्य वस्तु उपयोगी नहीं होता। यह ध्यान तभी दिया जा सकता है जब मन शुद्ध रहा करे इसलिए कामुकता से बचना अविवाहित अवस्था में बहुत जरूरी है। विद्यार्थियों को विद्याध्ययन करने में और जो नवयुवक अन्य कोई कार्य करते हैं उन्हें अपने दैनिक कार्यों में ही पूरे ध्यान पूरे बल और पूरे प्रयत्न का प्रयोग करने में अपने आप को व्यस्त रखना चाहिए ताकि उनका ध्यान समय के उन आठ शत्रुओं की ओर आकर्षित ही न हो जिनकी चर्चा हम पृष्ठ १८७ पर कर चुके हैं। अब हम स्वप्रदाय के विषय में चर्चा करेंगे।

## स्वप्रदोष

जैसे छोटे बच्चे सोते हुए, बिस्तर में ही पेशाब कर देते हैं उसी तरह सोते हुए पुरुषन्द्रिय से वीर्य के निकल जाने को स्वप्रदोष (Spermatozemia) होना कहते हैं। अपने शरीर से कोई भी पदार्थ अपनी इच्छा या प्राकृतिक नियम के विपरीत स्थिति में निकले तो यह स्वाभाविक क्रिया न होने से रोग होने का सूचक ही है। एक दृष्टि से स्वप्रदोष होना स्वाभाविक क्रिया भी है क्योंकि स्वप्रदोष होने पर निकलने वाला वीर्य स्वप्न में कामुक क्रीड़ा करने पर अवचेतन मन की इच्छा के अनुसार ही निकलता है। यह बात जुदा है कि चेतन मन ऐसा नहीं चाहता पर अवचेतन मन तो चाहता है वरना स्वप्न में कामुक क्रीड़ा करने का दृश्य देखता ही क्या? जब हम स्वप्न देख रहे होते हैं तब चेतन मन तो सुप्त अवस्था में ही होता है क्योंकि उस वक्त उसका दफ्तर याने दिमाग बन्द होता है पर अवचेतन मन उस वक्त सक्रिय होता है तभी तो स्वप्न दिखाई देते हैं। गहरी नींद सोने की स्थिति में अवचेतन मन भी सुप्त हो जाता है और हमें दिन दुनिया की ही क्या खुद आप अपनी भी खबर नहीं होती इसलिए सपने भी नहीं दिखाइ देते। जब स्वप्न ही नहीं होगा तो स्वप्रदोष कैसे हो सकेगा ?

जो लोग स्वप्रदोष होना स्वाभाविक मानते हैं और इसे रोग नहीं मानते हैं व एक दृष्टि से सही हैं और दूसरी दृष्टि से गलत हैं। सही इस दृष्टि से है कि यदि कोई व्यक्ति कामुक क्रीड़ा करने की लालसा रखता है गोया वे सभी आठ काम करता है या करने की इच्छा रखता है जिन्हें समय के शत्रु (पेज १८७ देखें) कहा गया है तो इसका प्रभाव उसके अवचेतन मन पर भी पड़ेगा और यौनाग प्रदेश पर भी पड़ेगा। और आजकल जैसा वातावरण है फिल्मों की कृपा से जैसे कामुक और कामातेजक दृश्य देखने को मिला करते हैं उनके प्रभाव से दर्शक के मन मस्तिष्क पर कामुक प्रभाव पड़ ही रहा है और पड़ेगा ही। कामुक दृश्य देखने पर भी यदि किसी युवा व्यक्ति पर कामुक प्रभाव नहीं पड़ता और यौनाग में उत्तजना नहीं होती तो ऐसा व्यक्ति या तो नामर्द होगा या फिर उच्चकोटि का इन्द्रिय निग्रही विवेकशील और मन पर नियन्त्रण रखने वाला व्यक्ति होगा। गोया सही मायने में अपने मन और इन्द्रियो का मालिक होगा उनका गुलाम नहीं। लेकिन हम न तो नामर्दों से बात कर रहे हैं और न इन्द्रियनिग्रही से क्योंकि नामर्दों से बात करने से काइ फायदा नहीं जैसे भैंस के आग बौन बजाने से कोई फायदा नहीं होता और इन्द्रियनिग्रही से बात करने की जरूरत नहीं क्योंकि वह पहले से ही वहाँ कर रहा है जो हम कहना चाह रहे हैं। हम बात कर रहे हैं हमारे भोले और अबोध बच्चा से जिन्हें हम यह बात ठीक से समझा देना चाहते हैं कि स्वप्रदोष होता क्यों है इस होना चाहिए या नहीं यदि हाँ तो क्या और यदि नहीं तो क्या नहीं।

तो जब कामुक प्रभाव पड़ेगा तो यौनाग सस्थान में सक्रियता भी पैदा ६  
यह प्रकृति का नियम है कि जब मन में कामुक विचार आते हैं तो मन ११

को आदेश देता है और जैसे ही मन ऐसा आदेश देता है वैसे ही ऊर्जा का बहाव यौनाग की तरफ होने लगता है जिससे पुरुषेन्द्रिय में उत्तेजना आती है जिससे एक कार्यवाही अन्दर भी होने लगती है जिसके विषय में अधिकांश लोगो को पता नहीं होता। यह कार्यवाही शुक्राशय (Seminal Vesicles) और पौरुष ग्रन्थि (Prostate Glands) द्वारा की जाती है। यह बात ध्यान में रखने योग्य है कि ये दोनों अंग तभी सक्रिय होते हैं जब पुरुषेन्द्रिय उत्तेजित होती है और पुरुषेन्द्रिय में उत्तेजना तनाव और कठोरता तभी होती है जब मन ऐसा आदेश देता है याने कामुक इच्छा करता है वरना पुरुषेन्द्रिय उत्तेजित हो ही नहीं सकती। जब पुरुषेन्द्रिय उत्तेजित नहीं होगी तो अन्दर के यौनाग भी सोये हुए और शिथिल बने रहेंगे। इन दोनों अंगों की कार्यवाही क्या होती है? जैसे ही कामुक विचार मन में आता है वैसे ही अन्दर के इन दोनों अंगों से एक प्रकार का स्राव (Secretion) होने लगता है जो शुक्राशय (Seminal Vesicles) में इकट्ठा होने लगता है। इसमें मूत्र प्रसंकीय ग्रन्थि (Bulbourethral Glands) से निकलने वाला श्लेष्मा स्राव (Mucus) मिलने पर जल रस (Fluid) बनता है उसको शुक्र याने वीर्य (Semen) कहा जाता है। इस तरह एकत्रित हुआ वीर्य तब तक पुरुषेन्द्रिय (Penis) द्वारा बाहर नहीं निकलता जब तक किसी भी ढंग से कामोत्तेजना तबत्र न हो जाए। यौन क्रीडा करने से तो यह कामोत्तेजना बढ़ता ही है पर अन्य कारणों में भी यौनाग में क्रिया किये भी कामोत्तेजना बढ़ती है और वीर्य का खलन हो जाता है। ऐसा दिन में जागते हुए भी हो सकता है और सात हुए कामुक स्वप्न देखने से भी हो सकता है। एक बात याद रखें कि कामुक उत्तेजना न होगा तो अन्दर की ग्रन्थियां स्राव नहीं करेंगी याने शुक्राशय में स्राव इकट्ठा हो नहीं होगा और जब इकट्ठा ही नहीं होगा तो बाहर आयेगा ही क्या? लेकिन एक बार इकट्ठा हो जाए तो फिर वापस शरीर में लाटता नहीं बाहर हो निकलता है। और जब तक यह बाहर नहीं निकलता तब तक कभी कभी अन्दर यौनाग प्रदर्श तथा अण्डकोशा में भारापन और हल्का सा दर्द बना रहता है। एम में जब कामुकता से ग्रस्त व्यक्ति रात को सात हुए सपने में कोई भी कामुक दृश्य देखता है या स्वयं का यौन क्रीडा करता हुआ देखता है तब उसका अवगत मन के आदेश में सात हुए भी उसकी पुरुषेन्द्रिय में उत्तेजना आ जाता है जैसा कि दिन में जागते हुए कामोत्तेजित होने पर होता है। इसमें कामोत्तेजना बढ़ती है जिसके फलस्वरूप वह स्वप्न में देखता है कि वीर्य निकल रहा है और इधर सचमुच में वीर्य निकल जाता है। यह कारण है स्वप्न दोष होने का।

अब यदि कोई चेतन और अवगत मन में कामुक भावना रखेगा तो यौनाग में उत्तेजना का अनुभव करेगा ही और फिर वीर्य ही होगा जसा हमने आपका बताया कि स्वप्न दोष होने का कारण क्या होता है। अब जो कहते हैं कि स्वप्न दोष होने का कारण है प्रकृति का माग है तो दरअसल उनका आधार बात सही है क्योंकि कामुकता का प्रभाव से शुक्राशय में वीर्य इकट्ठा हो जाए तो बाहर निकलना ही। ऐसा होना स्वाभाविक है। इसका अनुमान हमने कहा है कि स्वप्न दोष होने का स्वाभाविक मानने वाले अधिकांश और अधिकांश गलत बातें हैं। अधिकांश सही क्या बातें हैं यौनाग का यौनाग तब तक

गलत क्यों होते हैं यह भी समझ लीजिए। आधे गलत इसलिए होते हैं कि शुक्राशय में अनावश्यक रूप से स्राव का इकट्ठा होना ही गलत है क्योंकि एक बार इकट्ठा हुआ यह स्राव याने वीर्य का बाहर निकलना अनिवार्य है इसलिए बेहतर तो यही होगा कि कामुक विचार किये ही न जाए ताकि शुक्राशय खाली पड़ा रह सके और जब शुक्राशय में कुछ होगा ही नहीं तो निकलने का सवाल ही पैदा नहीं हो सकता। ऐसा तभी किया जा सकता है कि जब तक आप अविवाहित हैं तब तक समय के आठ शत्रुआ सं उमी प्रकार दूर रहें जैसे प्रकाश से अन्धकार दूर रहता है। जा युवक ऐसे विचार करते ही नहीं उन्हें कभी भी स्वप्नदोष नहीं होते क्योंकि स्वप्नदोष हाना प्राकृतिक रूप से जरूरी नहीं है जैसे निस्तार में पशात्र करना जरूरी नहीं है स्वाभाविक नहा। जब तक स्वप्नदोष होने का कारण बना रहेगा तब तक स्वप्न दोष भी होता रहेगा इस दृष्टि से स्वप्न दोष होना स्वाभाविक है लेकिन स्वप्न दोष हान क कारण को निर्मित करना अस्वाभाविक है इस दृष्टि से स्वप्न दोष होना अस्वाभाविक है। अपनी ऊर्जा का फिजूल खर्ची है।

चिकित्सा - आयुर्वेद के मतानुसार चिकित्सा का पहला कदम है - निदानपरिवर्जनम् - यान उस कारण को ही त्याग दो जिससे रोग पैदा होता हो क्योंकि - कारणाऽभावात्कार्याऽभाव क अनुसार कारण नहीं होता तो कार्य भी नहीं होता। इसलिए स्वप्नदोष क रोगी को एक तो कामुकता से सर्वथा दूर रहना होगा और दूसरे अपना आहार विहार ठीक रखना होगा ताकि कब्ज न रह क्योंकि जैसे दिमाग कामुकता से भरा रहे तो स्वप्न दोष होता है वैसे ही कब्ज के कारण मलाशय में मल भरा रह और सड़ता रहे तो भी स्वप्नदोष होता है। इसकी मानसिक चिकित्सा दिमाग साफ रखना है और शारीरिक चिकित्सा पेट साफ रखना है। ऐसा प्रयत्न करने पर एक दम से स्वप्न दोष हाना बन्द तो नहीं होता पर धीरे धीरे बन्द हो जाता है। इसलिए ऐसा प्रयत्न करने पर स्वप्न दोष होता रहे ता चिन्ता नहीं करना चाहिए क्योंकि अवचतन मन जब तक बिल्कुल साफ नहीं होता तब तक पुराने खयालात के कारण भी स्वप्न दोष हो जाया करता है लेकिन धीरे धीरे बन्द हो जाता है। इसकी चिन्ता नहीं करना चाहिए क्योंकि चिन्ता करने से यह विषय फिर ध्यान में आता है और यह भी स्वप्न दोष होने में कारण बन जाता है।

स्वप्नदोष के रोगी को यह पुस्तक ध्यानपूर्वक बार बार पढ़कर ऐसा ही आहार विहार और आचार विचार करना चाहिए जिससे पाचनशक्ति ठीक रहे और कब्ज न रहे। शीतलचीनी (कबाबचीनी) बाजार से ले आए। इसको कूट पीस कर महान घूर्ण कर लें। भाजन क दो घण्ट बाद समान मात्रा में पिसी मिश्रा मिला कर आधा चम्मच यह मिश्रण फाक कर ऊपर से ठण्डा जल पी लें। यह दोनों वक्त भोजन के बाद सवन कर। लाभ होने पर बन्द कर दें। सुबह सूर्योदय से पहले बड के पेड का पत्ता तोड कर इसका दूध ५ ७ बूद १ बताशे पर टपका लें और खा जाए। सूर्योदय से पहले पने से दूध अच्छी मात्रा में निकल आता है। ऐसे दो तीन बताशे खाकर घर आ कर एक गिलास दूध पी लें। यह प्रयोग आप जितने दिन करना चाह कर सकते हैं। भोजन के बाद आवले का मुरब्बा (एक आवला प्रतिदिन) खाए। खून चबा चबा कर खाए। मुलहठी



ला कर खूब कूट पीस कर महीन कर लें। इसका आधा चम्मच (छोटा) चूर्ण थोड़े शहद में मिला कर दिन में एक बार सुबह और एक बार शाम को चाट लिया कर। पेट ठीक से साफ न होता हो तो रात को सोते समय १-२ चम्मच सत इसबंगोल ठण्ड पानी या दूध के साथ फाक लिया कर। यह उपाय आप लगातार जब तक चाहें कर सकते हैं कोई हानि नहीं। इतना उपाय करते हुए स्वप्नदोष की चिन्ता करना छोड़कर ऐसी भावना रखें कि मैं धीरे धीरे निरोग हो रहा हूँ और हो जाऊंगा। यदि स्वप्नदाप होता भी हो तो इस पर जरा भी ध्यान न दें। शीघ्र ही आप निश्चित रूप से स्वप्नदोष रोग से मुक्त हो जाएंगे।

## हस्तमैथुन

युवक-युवतिया जिस कुकृत्य का करण म सबसे ज्यादा लिप्त रहते हैं वह हैं 'हस्त मैथुन (Masturbation) करना। इस कार्य में किसी साथी का हाथ जरूरी नहीं होता इसलिए इसका आदी व्यक्ति जब चाहे तभी इस कार्य को कर सकता है इस कारण यह कार्य करना अन्य यौन क्रीडाओं का तुलना में सरल होता है अबाध होता है। यत्रा वजह है कि यौन क्रीडाओं में सबसे ज्यादा की जान वाली क्रिया 'हस्त मैथुन ही पाई जाती है। जो युवक और युवतिया कामुक विचार करते हैं कामुक पुस्तक पढ़ते हैं कामुक फिल्म देखते हैं या कामुक फोटो एल्बम देखते हैं वे कामोत्तेजित होने पर या जब भी कामुकता से प्रभावित होकर कामोत्तेजित हात हैं तब इस कामोत्तेजना को शान्त करने के लिए इम घणित और गन्दे कार्य का करके वीर्यपात कर लेते हैं। इस क्रिया को हस्त मैथुन कहते हैं। युवतिया को वीर्यपात नहीं होता सिर्फ गुदगुदी की चरम सीमा (Orgasm) की अनुभूति हाती है जिससे कामोत्तेजना का तनाव शान्त हो जाता है।

पश्चिमी यौन विशेषज्ञ हस्तमैथुन करना स्वाभाविक काय मानते हैं। लेकिन यह धारणा भी स्वप्नदोष वाले मामले की तरह आधी गलत है और आधी सही है। गलत इसलिए कि दो मिनट के भजे क लिए इस गन्दे ढग स शुक्र जैसी मूल्यवान एत्र उपयोगी ऊर्जा का ब्यय करना बड़े घाटे का सौदा है, अपने आप का ही ठगना है और अपने हाथ में हा अपन शरीर, स्वास्थ्य बल और ऊर्जा को व्यर्थ नष्ट करना है। यह तो ऐसा ही है जैसे दो कौड़ी की वस्तु आप दो हजार रुपये देकर खरीद लाए। आप दो हजार रुपय बशक खर्च करें पर उस वस्तु क लिए जो दो हजार से ज्यादा मूल्य की नहीं तो कम स कम दो हजार रुपय के बराबर मूल्य की तो हो ही। इसे स्वाभाविक कार्य मानन वाला का कहना है कि कामोत्तेजना को शान्त करना जरूरी है वरना इससे मानसिक तनाव स्वाभाविक दौर्लभ्य तथा मानसिक कुण्ठा आदि अनेक व्याधिया पैदा हो जाती हैं। कामोत्तेजना शान्त करने क लिए कोई सहयोगी न मिले तो फिर 'हस्तमैथुन करने के सिवाय और कोई चारा नहीं रहता इसलिए 'हस्त मैथुन करना जरूर भा है और स्वाभाविक भी। लेकिन यह बहुत बड़ी गलतफहमी है आत्म प्रवचना है और वैसी ही बहानेबाजी है जैसे फिल्म निर्माता कहना की माग का बहाना बना कर हारोडिन के सान दृश्य बतान्कार क दृश्य या बेडरूम के दृश्य फिल्म में रख दता है। प्रश्न

यह पैदा होता है कि ऐसी जरूरत पैदा ही क्यों की जाती है? यदि कोई व्यक्ति खुद ही ऐसी जरूरत पैदा करता है, ऐसा वातावरण पैदा करता है तो फिर किसी भी माध्यम में कामोत्तेजना को शान्त भी करना ही होगा क्योंकि एक बार कामच्छा उत्पन्न हो जाए और बनवान हो जाए तो उसका शमन करना जरूरी हो जाता है इसमें कोई सन्देह नहीं। इसका समर्थन तो आयुर्वेद भी करता है यथा -

शरीरे जायते नित्य देहिन सुरतस्पृहा।

अव्यवायान्मेह मेदोवृद्धि शिथिलता तना ॥

- भावप्रकाश पूर्वखण्ड ५/२८०

अर्थात् मनुष्या के शरीर में प्रायः मैथुन करने की इच्छा जब तब उत्पन्न हुआ ही करती है किन्तु जब प्रबल इच्छा हो तब यदि मैथुन न किया जाए तो प्रमत्त (यह मूत्र राग है जो २० प्रकार का होता है) मदवृद्धि और अगा से शिथिलता याने कमजोरी व ढालापन आदि परिणाम होते हैं। लेकिन फिर वही प्रश्न सामने आता है कि ऐसी प्रबल इच्छा कब की जाए और किसलिए की जाए?

यदि यह कहा जाए कि आज का वातावरण ही ऐसा है कि जिसमें रहने पर कामोत्तेजित होने के मुकाम आते ही रहते हैं इस जमान में ब्रह्मचर्य का पालन नियम समय आदि का साधना असम्भव नहीं है तो अत्यन्त कठिन अवश्य है तो यह बात भी ठीक है। यदि आप ऐसे वातावरण में रहेंगे तो कामोत्तेजना होगी ही और ऐसा हाना स्वाभाविक भी है पर हम यह कहते हैं कि आप ऐसे वातावरण में रहते ही क्यों हैं? आप अश्लील पुस्तकें क्या पढ़ते हैं? नग्न फोटो या ब्लू फिल्म देखते ही क्यों हैं? ऐसे दास्ता के साथ एकान्त में क्या रहते हैं जो आपको इस राह पर घसीटते हैं? हमने जो समय के आठ शत्रुओं की चर्चा की थी उन शत्रुओं से आप मेलजाल ही क्यों रखते हैं? आप जानते हैं देश के शत्रुओं से मेलजाल रखना और शत्रुओं का साथ देकर अपने देश का हानि पहुंचाना देशद्रोह होता है वतन के साथ गद्दारी होती है और किसी भी ज़िम्मेदार तथा गौरवमन्द् नागरिक के लिए देशद्रोही से बढकर कोई गाली नहीं हो सकती। बस अपने शरीर के शत्रुओं से मेलजाल रख कर शत्रुओं का साथ देकर अपने शरीर और स्वास्थ्य को हानि पहुंचाना शरीर से द्रोह करना है गद्दारी करना है और यह वैसी ही गाली है जैसी 'देशद्रोही' कहना होती है। यदि आप अपने आपको ऐसी गाली के लायक बनाना मुनासिब समझते हैं तो हम क्या कर सकते हैं कोई भी क्या कर सकता है। कोई किसी को मार रहा हो तो मारने वाला का हाथ पकड़ा जा सकता है लेकिन कोई खुद को ही मार रहा हो तो उसका हाथ कौन पकड़े जहां दूसरों की हत्या करने वाले हत्यारे होते हैं वही आत्महत्या करने वाले भी तो होते हैं। कोई अपने हाथ से अपने पैरे पर कुल्हाड़ी मार ले तो कौन क्या कर सकता है? हस्तमैथुन करना इसी प्रकार का काम है।

इस दलील में कोई दम नहीं है कि कामोत्तेजना उत्पन्न होने पर उसे शांत करने के लिए हस्तमैथुन या अन्य कोई यौन क्रीडा करना जरूरी होता है। सब ध्यान तो यह है कि हस्तमैथुन या अन्य यौन क्रीडाओं को करने के लिए ही ऐसे मतिमूढ अपने

आपको किसी न किसी उपाय से कामोत्तेजित किया करते हैं और बहाना यह बनाते हैं कि क्या करें कामोत्तेजना को शान्त तो करना ही होगा। यह सत्र खोटे मन की खोटी चालराजिया है जैसी कि कहावत है कि मन हरामी ता टुजता डेर।

इन सब बातों का वावजूद यह बान भी सही है कि यदि आपने पैर कीचड़ में डाल ही दिया है तो उसे धोना तो पडगा ही लिहाजा कामोत्तेजना बंद जाए तो उसे शान्त ता करना ही होगा। सिद्धान्तत हम भी इसका समर्थन करते हैं लेकिन शान्त करने के लिए हस्तमैथुन या अन्य क्रिमी कामुक क्रीडा द्वारा वीर्यपात करने का समर्थन हरगिज नहीं कर सकते। ऐमा करन की जरूरत भी नहीं है क्योंकि यदि कामुकता से ध्यान हटा कर मन का किसी दूसरे काम में व्यस्त कर दिया जाए तो तत्काल कामोत्तेजना गायब हो जाती है यौनाग का तनाव समाप्त हो जाता है क्योंकि उत्तेजना और तनाव तभी तक रहता है जब तक मन ऐसा चाहता है और कामुकता से ग्रस्त रहता है। जैसे दिया जलाते ही तत्काल अन्धकार नष्ट हो जाता है उसी प्रकार विवेक से काम लेकर मन को इधर से हटाते ही उत्तेजना और तनाव समाप्त हो जाते हैं। इसलिए किसी विधि से वीर्यपात करके उत्तेजना शान्त करने की बात बेहूदी है, बेबुनियाद है और बेवकूफी की इन्तेहा है।

त जो भी युवक इस घणित आत्मघाती और शरीरदारी आदत के शिकार बने हुए हैं वे तत्काल इस आदत को त्याग देने की भीष्य प्रतिज्ञा करके इसको छोड़ने के लिए प्रयत्नशील हो जाए घरना यह कहने की स्थिति सामन आ जाएगी कि इस घर को आग लग गई, घर का चिराग से। और आप सच मानें इस आदत को छोड़ना ज़रा भी मुश्किल नहीं है बशर्ते आप मन से इसक लिए राजी हो जाए। ज़रा साचिए कि दो मिनिट के मन्ने क लिए आप शरीर को हानि पहुंचाने वाला काम जव कर सकते हैं तो हानि में बचाकर शरीर की रक्षा करने वाला काम क्यों नहीं कर सकते? यह बात तो समझ में आता है कि आपको पैर पर कुल्हाड़ी पटकने की सलाह दी जाए और आप इस सलाह का मानने के लिए राजी न हों पर यह बात समझ में नहीं आती कि आप पैर पर कुल्हाड़ा मार रहे हों और कोई आपको समझाए कि भाई! यह क्या कर रहे हो रुक जाओ और आप रुकने को राजी न हों जैसे गवार गीले में और गन्दी नाली का कीड़ा गन्दी नाली में रहने को राजी रहता है बाहर निकलने को राजी नहीं होता। यदि आप राजी हैं तो सिर्फ़ दो काम ही करना कर्नी होगा। पहला तो यह कि संयम के आठ शत्रुओं से सदा बच कर रहें और दूसरा यह कि आदत के प्रभाव से ऐसी इच्छा मन में आय तब विचार से काम लेकर किसी भी कार्य में तुरन्त व्यस्त हो जाए यानि अन्त स्थान में अकल न रह कर कुछ काम करने लगे या किसी क पास बैठ कर उससे बातें करने लगे ताकि एस विचार, ऐसी इच्छा तुरन्त समाप्त हो जाए। बस इन दो उपायों से ही आप अपने इस परम शत्रु का परण कर सकते हैं। 'नान्य पन्था विघ्नैः यनाय याने इसके सिवाय अन्य कोई उस्ता नहीं।

कपया एक बात नोट करें कि हम इस प्रकरण में आप का सम्बोधन रोगी युवकों के लिए कर रहे हैं सभी पाठक युवकों के लिए नहीं अर्थात् इस सम्बोधन से आप यह अर्थ न लें कि हम ये बाने प्रत्येक पाठक को ही सम्बोधित करके कह रहे हैं।

सिर्फ एक बात और कह देना जरूरी समझते हैं कि क़ाई भी बुरी आदत को छोड़ देने के बाद उसके विषय में सोचना विचारना या उसके दुष्परिणामों की चिन्ता करना भी छोड़ देना चाहिए।

हस्तमैथुन या अन्य किसी प्रकार की बुरी आदत के आदी युवक अपने पत्र में नाना प्रकार की आशकाएँ व्यक्त किया करते हैं जैसे अब हमारा शरीर और स्वास्थ्य ठाक हो सकेगा या नहीं, हमने जो शक्ति इतने समय तक नष्ट की है उसकी पूर्ति हो सकेगी या नहीं हमारा विवाहित जीवन सुखी व सन्तुष्ट हो पाएगा या नहीं, कहीं मैं पौरुषहीन याने नपुंसक तो नहीं हो जाऊंगा इत्यादि। इस युवक अपराध बोध की भावना से ग्रस्त बने रहते हैं लेकिन जब बुरा काम करना ही छोड़ दिया जाए तो अपराध बोध भी मन से निकाल देना जाए। उसे छाती से लगाए रखेंगे तो उससे मुक्त न हो सकेंगे और लौट लौट कर पुरानी बातें याद करते रहेंगे। इससे हानि के सिवा लाभ कुछ भी नहीं होता।

ऐसे सभी युवकों को हम एक उदाहरण के साथ उतर देते हैं। एक नदी में पानी बहता रहता है और पता नहीं पड़ता कि कितना पानी बह चुका है लेकिन जब उस नदी पर बाध बना दिया जाता है तब थोड़े ही दिनों में वहाँ विशाल जल राशि इकट्ठी हो जाती है। इसी प्रकार आप अभी तक जो अपनी शक्ति बहाते रहे उस पर इन्द्रिय निग्रह करके समय का बाध बना लें या थोड़े ही समय में आपके शरीर में भी अपार शक्ति संचित हो कर विशाल जल राशि की तरह लहराने लगेगी और जैसे बाध बनाने के बाद भी आवश्यकता के अनुसार उचित मात्रा में बाध का पानी समय समय पर छोड़ा जाता है उसी प्रकार विवाह के बाद अपने दाम्पत्य जीवन में आप भी इस संचित शक्ति का उपयोग उचित मात्रा और विधि के अनुसार खर्च करते रह सकेगे फिर भी बाध की विशाल जलराशि की तरह आपके शरीर में शक्ति का भण्डार बना ही रहेगा। हमारी इस बात पर आप रती भर भी शक न करें और सुदृढ़ विश्वास रखें क्योंकि यह बात हम अपने अनुभव के आधार पर कह रहे हैं। हमने ऐसे अनेक रोगी और बुरी आदतों से ग्रस्त युवकों को ठीक किया है जो बिल्कुल निराश हो चुके थे। जिनका कहना था कि वे सब तरफ से निराश और दुखी होकर बड़ी आशा से हमारे पास इसलिए आये हैं कि निरोगधाम पत्रिका पढ़कर उन्हें यह विश्वास हो गया है कि जो स्वास्थ्य लाभ उन्हें काफ़ी पैसा खर्च करने पर भी नहीं हुआ वह हमारी चिकित्सा से हो जाएगा। आपका एक बात बता दें कि हम चिकित्सा काय व्यवसाय के रूप में नहीं बल्कि सेवाधर्म समझ कर निशुल्क ही करते हैं। हम रोगी के सामने एक ही शर्त रखते हैं और वह यह कि हमारी फास (चिकित्सा शुल्क) यही होगी कि आप मन वचन कर्म से हमारे निर्देश एवं अनुशासन का पालन करें और स्वस्थ हो कर दिखाएँ अन्यथा हमें इस बात का खेद होगा कि हमारा इतना समय और श्रम व्यर्थ गया। गोया वही मसल होगी कि गधे को खेत खिलाया पाए हुआ न पुण्य हुआ। जिन रोगी युवकों ने हमारे निर्देशों एवं अनुशासन का सख्तों से शतप्रतिशत रूप से पालन किया ठाकी काया पलट हो गई और वे आज सुखी व सन्तुष्ट विवाहित जीवन का आनन्द ले रहे हैं। आज वे उनको ही उस बात पर हसते हैं कि कभी वे निराश और दुखी होकर आत्महत्या करने का विचार रखते थे।

हमारे विचार से इतन इशार काफी हैं। जो यौन- रोगों के विषय में विस्तृत जानकारी प्राप्त करना चाहें वे निरोगधाम का 'यौन रोग निवारण अंक (अक्टूबर ८८) पढ़ें। यदि आपको यह अंक न मिल सक तो निरोगधाम के पत्र पर आठ रुपये भेज कर डाक से मंगा लें।

(२) दूसरी समस्या शरीर के दुबले पतले और चेहर के पिचके हुए रहने तथा कद के छोट होने की है। यह समस्या या तो वशानुगत प्रभाव से निर्मित होती है या फिर आहार विहार में अनियमित रहने, पोषक तत्वों से युक्त आहार न करने, व्यायाम या योगासन न करने, खेलकूद या अन्य परिश्रम न करने तथा किसी राग से ग्रस्त होने से निर्मित होती है। यदि ऐसे दुबले पतले युवक पूर्ण स्वस्थ और चुस्त दुरुस्त हैं तो फिर इसकी चिन्ता न करें। एक कहावत है कि मोटा देखकर डरना नहीं और दुबला देख कर लडना नहीं। मतलब यह है कि दुबला होना बुरा नहीं कमजोर होना बुरा है। शरीर का ज्यादा मोटा होना अच्छा नहीं होता सिर्फ सुडौल और पुष्ट होना अच्छा होता है। यदि आप आहार विहार और दिनचर्या का पालन नियमित रूप से करग पाचन शक्ति अच्छी और पेट साफ रखगे पौष्टिक आहार का सेवन कर कोई व्यायाम खेलकूद या योगासना का नियमित अभ्यास करेंगे चिन्ता क्रोध शाक आदि से बच कर रहेंगे और सौ बात की एक बात कि इस स्वास्थ्यरक्षक पुस्तक से निर्देश एवं मार्गदर्शन प्राप्त कर मन, वचन और कर्म से पालन करते रहेंगे तो आपका शरीर पुष्ट सुडौल और बलवान हो जाएगा।

कद का मामला भी ऐसा ही है। कद में आप भले ही छोटे हों पर व्यक्तित्व बौद्धिकबल चरित्र ज्ञान विद्या और योग्यता के मामले में आपको छोटा नहीं होना चाहिए। सुबह दौड़ने तैरने रस्सी कूदने योगासन और व्यायाम करने से कद बढ़ता है बशर्ते पौष्टिक आहार भी लिया जाए। रात को पानी में चने गला कर प्रात नाश्ते में खाने एक बादाम सुबह पानी में गला कर रात को चन्दन की तरह पत्थर पर घिस कर दूध में मिला कर पीने राज आवले का सेवन करने ठण्डे दूध में शहद खाने केले पालक गाजर और लाल टमाटर का सेवन करने और सुबह शाम १-१ चम्मच चूने के पानी का सेवन करने से कद बढ़ता है और शरीर सुडौल होता है।

(३) पाचनशक्ति और कब्ज के विषय में आहार विहार वाले प्रकरण में चर्चा की जा चुकी है सो वहाँ पढ़ लें।

(४) आर्खा और दातों के विषय में भी विस्तार से चर्चा की जा चुकी है।

(५) कील और मुहासे पेट की खराबी पेट में उष्णता बढ़ने पित्त कुपित होने अम्लपित्त (हायपरएसिडिटी) होने कामुक विचार करने गुप्तेन्द्रिय को प्रतिदिन धोकर साफ न करने खट्टे तले हुए और मिर्च भसालेदार व्यंजना का सेवन करने अण्डे मांस या उष्ण प्रकृति के पदार्थ सेवन करने तथा कब्ज बनी रहने से होते हैं। इस पुस्तक को पढ़कर इन सब कारणों का त्याग करने से और उचित आहार विहार करने से कील मुहासे निकलना बन्द हो जाते हैं।

(६) सिर के केशों की समस्या भी एक तो वश परम्परा के कारण उत्पन्न होती

है दूसरे अति जागरण देर तक सोने दिमागी काम और चिन्ता में अति करने तथा बाजारी चीजे खाने से निर्मित हाती है। नाना प्रकार के सुगन्धित हेयर आइल का प्रयोग करने साबुन से सिर धोने गरम पानी से सिर धोने और आजकल के फैशन के अनुसार बालों में तैल न डाल कर बालों को चिडिया के घोंसले की तरह रूखे सुखे रखने से भी यह समस्या उत्पन्न होती है। बालों में प्रतिदिन नारियल का शुद्ध तैल लगाना सर्वात्तम होता है। सिर के बाला को काली मिट्टी पानी में गला कर इसके पानी से धाना चाहिए। जहा काली मिट्टी न मिले वहा खेत में जैसी मिट्टा हो उसा मिट्टी को थोडा गहराई से खोद कर ले आना चाहिए। प्रतिदिन सोते समय सिर के बालों की जडों में अगुलियों से तैल लगाकर १५-२० मिनट मालिश जरूर करना चाहिए। बालों के लिए आवला, शहद, घूने का पानी और दूध का प्रयोग बहुत हितकारी होता है। तैल लगाने से पहले बालों को सुखा लेना बहुत जरूरी होता है।

सारे देश में लोकप्रिय पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

## निरोगधाम

पूरे परिवार के लिए उपयोगी है क्योंकि

इसके प्रत्येक अंक में बहुत रोचक और सरल शैली में पूरे परिवार के लिए उपयोगी हितकारी सात्विक ज्ञानवर्द्धक और स्वास्थ्य रक्षक पाठ्य सामग्री प्रस्तुत की जाती है जैसे आयुर्वेद, उचित आहार विहार, श्रेष्ठ आचार विचार प्राकृतिक चिकित्सा योग होम्योपैथी मनोविज्ञान दर्शन धर्म नीति आदि के विषय में प्रामाणिक एवं मुक्ति युक्त रूप से उपयोगी विवरण प्रस्तुत करने वाले कुछ स्थायी सत्त्व इस प्रकार हैं -

- अमर वाणी ■ ऋतु चर्चा ■ उचित आहार विहार ■ आयुर्वेद शिक्षा
- रोग निदान व चिकित्सा ■ महिला जगत ■ रसोई घर ■ नये व्यजन
- रूप धरार ■ घरेलू इलाज ■ मौसम की चीजें ■ किशोर-जगत
- जड़ी बूटी गुण परिचय ■ गाय चौपाल ■ ज्ञान गंगा
- प्राकृतिक चिकित्सा ■ योग ■ होम्योपैथी
- मनोविज्ञान ■ स्वास्थ्य प्रश्नोत्तरी ■ समस्या समाधान
- स्वास्थ्य जगत समाचार ■ सतसंग सभा ■ बोध कथाएं

एवं डेर सारी उपयोगी सामग्री से युक्त इसका प्रत्येक अंक पठनीय ही नहीं समग्रणीय भी होता है।

एक अंक पढकर स्वयं देख लीजिए

अपने अखबार हॉकर से अथवा बुक स्टाल से खरीदिए

यदि न मिले तो निम्नलिखित पते पर आठ रुपये भेज कर

एक प्रति भगा लीजिए। कृपया वी पी से भजन के लिए न लिखें।

निरोगधाम

११९ जावरा कम्पाउण्ड इन्दौर ४५२ ००१

फोन ६८२५०

अन्त मं हम दो शब्द विशय रूप से कहना चाहते हैं। आपन इस पुस्तक को पढ कर यह ता समझ लिया हागा कि इस पुस्तक मे जो कुछ भी बताया गया हे वह आपके प्रति शुभ कामना रखते हुए आपके हित और कल्याण की भावना से कहा गया है। कुछ बात हमने प्रसंगवश बार बार कही हे क्याकि हम आपका ध्यान एसी बातां पर बार बार आकर्षित करना चाहत थ ताकि वे आपके मन मस्तिष्क पर अच्छी तरह अकित हो जाए। हा सकता हे इस पुस्तक मं दिये गये मार्गदर्शन का पालन करने म शुरू-शुरू मं आपको कठिनाई हा आपकी आदतें इसमं बाधा डाल आपका स्वभाव इसमं बाधा डाले आपकी परिस्थितिया बाधा डाल पर आप किसी की भी चिन्ता न करके विवेक धैर्य और सुदृढ सकल्प के साथ कोशिश करते रहें तो धीरे धीरे सफलता मिलने लयेगी। एक कारण आज का वातावरण भी बाधा डालने वाला हा सकता है। इस विषय मं आप 'या श्लेख' अपनी अपनी देख।। वाले सिद्धान्त का पालन करें। कोन क्या करता हे या जमाना कसा हे इसक चक्कर में न पड। मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का मामला अपना व्यक्तिगत मामला होता ह और इसक अच्छे या बुरे होने के परिणाम भी हमका सिर्फ हमको ही भोगन पडते हैं। आप इतना याद रखिए कि पहला सुख निरोगी काया होना होता हे। बस, मन, वचन, कर्म से इसके लिए प्रयत्नशील रहें। हमारी शुभकामनाएं आपके साथ हैं।

### आभार

इस पुस्तक को लिखन मं मैं जिन ग्रन्था का उपयोग किया है उन ग्रन्था के रचियताआ के प्रति मैं अपना आभार प्रकट करता हूँ। मैं अपने गुरुवर्ग को प्रणाम करता हूँ जिनसे मुझ अपना अज्ञान किसी हद तक दूर करने मं सहायता मिली। अपने स्वर्गीय पूज्य पिताजी वानू देवदत्तजी पाण्डेय का सादर स्मरण करता हूँ जिनकी अनुकम्पा और आशीर्वाद से मैं जीवन यात्रा में सही राह पर चलन योग्य बन सका और इस पुस्तक का लिखन की उनकी इच्छा को पूरी कर सका। अन्त मं मं परम पिता परमेश्वर को प्रणाम करता हूँ कि उसन मुझ इस कार्य का करन याग्य समझा और मुझ जैसे अल्पज्ञ से यह कार्य सम्पन्न करवाया। इस कार्य में यदि कोई भूल चूक हुई हो तो विद्वज्जनों से मं क्षमाप्रार्थी हूँ।

ओ३म ह्रीं शान्तिरन्तरिक्षं शान्ति पृथिवी शान्तिराप शान्तिरोपधय शान्ति ।  
 वनस्पतय शान्तिर्विश्वे देवा शान्तिर्ब्रह्म शान्ति सर्वं शान्ति शान्तिरेव शान्ति  
 सा मा शान्ति रेधि ।।  
 - यजुर्वेद ३६/१७

हे प्रभो ! यह सौर मण्डल और अन्तरिक्ष सुखशान्तिदायक ह। भूपण्डल सुख शान्ति दायक हो जल औषधियां और वनस्पतियां सुख शान्तिदायक ह। विश्व के निष्प पदार्थ और ब्रह्म सुखशान्तिदायक ह। सब कुछ सुखशान्तिदायक हो और ऐसी शान्ति मुझ को प्रण ह।

ओ३म् शान्ति ! शान्ति !! शान्ति !!!

